पाक-रत्नाकर

लेखिका

श्रीमती रुक्मिणीदेवी भार्गव

भूमिका-लेखक

अनेकानेक पुस्तकों के रचयिता

पं० राजेश दीक्षित

प्रकाशक

भार्गव बुकडिपो, चौक, वाराणसी

प्रधान वितरक

श्री गंगा पुस्तकालय, गायघाट, वाराणसी

मूल्य ६)

प्रकाशक
पं० पृथ्वीनाथ भार्गव,
भार्गव बुकडिपो, चौक, वाराणसी

प्रथम संस्करण : ३००० प्रतियाँ
सन् १९५८ ई०

मुद्रक
पं० पृथ्वीनाथ भार्गव,
भार्गव भूषण प्रेस, गायघाट, वाराणसी

भूमिका

जीवित रहने के लिए सबसे अधिक आवश्यक वस्तु है—भोजन। मनुष्य की सम्पूर्ण शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों के प्रमुख आधार वे भोज्य-पदार्थ ही हैं, जिन्हें आहार के रूप में ग्रहण किया जाता है। उत्तम रीति से पकाये गये, सुस्वादु, सुगन्ध, पौष्टिक तथा सात्त्विक भोज्य-पदार्थ शरीर को स्वस्थ एवं स्फूर्तिमान् बनाते हैं, इसके विपरीत अशुद्ध, स्वादहीन, [illegible], अपौष्टिक तथा अस्वास्थ्यकर आहार शारीरिक बल, स्वास्थ्य एवं शक्ति को नष्ट करने के साथ-साथ अन्तःकरण एवं विचारों को भी दूषित बना देता है।

भोजन का सीधा प्रभाव मानव-स्वभाव पर पड़ता है। निरामिषभोजी अथवा शाकाहारी व्यक्ति जहाँ [illegible], सरलता एवं दयालु प्रकृति का होता है, वहीं आमिषभोजी स्वभावतः हिंसाप्रेमी, कठोर एवं निर्दय पाये जाते हैं। सन्तुलित आहार आयु की वृद्धि करनेवाला एवं असन्तुलित भोजन आयु को क्षीण करनेवाला होता है। सुस्वादु भोजन से सम्पूर्ण इन्द्रियों के साथ मन को भी तृप्ति प्राप्त होती है, जब कि स्वादहीन आहार सभी को अरुचिकर प्रतीत होता है।

किसी एक अथवा किन्हीं अनेक वस्तुओं द्वारा पेट को ठसाठस भर लेने का नाम ही भोजन करना नहीं है। चाहे जिस वस्तु को, चाहे जिस समय खा लेने को भी भोजन का नाम नहीं दिया जा सकता। जिस आहार के द्वारा क्षुधा की निवृत्ति हो, जो शरीर को पुष्ट बनानेवाला तथा आयु को बढ़ानेवाला हो, जो ऋतु, काल का ध्यान रखकर सेवन किया जाय। जो आरोग्यदायक, जिह्वा को प्रिय एवं नेत्रों को सुन्दर लगे—वही वास्तविक भोजन है। ऐसा भोजन प्राप्त करना ही मनुष्य जीवन की सार्थकता है।

जो लोग भोजन के सम्बन्ध में उदासीन रहते हैं अथवा जो व्यक्ति चाहे जैसी वस्तु खा लेने के लिए उतावले बने रहते हैं, दूसरे शब्दों मे जो केवल भोजन के लिए ही जीवित हैं, वे अल्पकाल मे ही अपने स्वास्थ्य को स्वयं नष्ट कर बैठते हैं। संयमित एवं संतुलित भोजन जहाँ जीवनदायी होता है, वहीं असंयमित एवं असंतुलित आहार प्राणों को शीघ्र हर लेनेवाला सिद्ध होता है। इन सब बातों पर विचार करते हुए, मनुष्य को अपने भोजन के सम्बन्ध मे सदैव जागरूक बने रहना चाहिए।

आदिमकाल में सम्पूर्ण सृष्टि के ऊपर जब असभ्यता का आवरण पड़ा हुआ था, उस समय भोजन तैयार करने की विविध प्रणालियों से कोई भी परिचित नहीं होगा। उस समय के लोग कन्द, मूल, फल आदि में से जो वस्तु मिल जाती, उसी को जैसे-तैसे खाकर

अपनी क्षुधा-निवृत्ति कर लिया करते होगे। परन्तु जैसे-जैसे पृथ्वी पर सभ्यता का विकास हुआ, और ज्यो-ज्यो मनुष्यो ने केवल कन्द, मूल, फलो पर ही आश्रित न रहकर, कृषि द्वारा विभिन्न प्रकार के अन्न तथा वनस्पतियो को उत्पन्न करना सीखा, त्यो-त्यो पाक-कला के सम्बन्ध मे भी अनेको प्रकार के अनुसन्धान आरम्भ हो गये। अम्ल, कटु, मधुर, तिक्त, क्षार और कपाय—इन छ प्रकार के रसो द्वारा चव्य, चोष्य, लेह्य, पेय, भक्ष्य और भोज्य—यह छ प्रकार की मुख्य पाक-प्रणालियाँ आविष्कृत हुईं। इन छ. मुख्य प्रणालियो द्वारा सहस्रो प्रकार के व्यञ्जनो का आविष्कार हुआ और आज यह स्थिति है कि सभ्यता के चरम उत्कर्ष के साथ-साथ वीसियो प्रकार के नये-नये व्यञ्जनो का भी प्रतिदिन आविष्कार होता रहता है।

पाक-विद्या मे हमारा देश—भारतवर्ष सदैव से अग्रणी रहता आया है। हमारे प्राचीन ग्रन्थो मे जहाँ कही भोज का वर्णन है, वहाँ विविध प्रकार के व्यञ्जनो का विस्तृत उल्लेख पाया जाता है। महाराज नल तथा पाण्डु-पुत्र भीम जैसे सुप्रसिद्ध सूपकार (रसोइये) इसी देश म उत्पन्न हुए है। रामायण तथा महाभारत आदि ग्रन्थो से ज्ञात होता है कि किसी समय हमारे यहाँ ऐसी-ऐसी भोज्य-वस्तुएँ भी तैयार की जाती थी, जिन्हें एक वार खा लेने पर, फिर वर्षों तक के लिए क्षुधा से निवृत्ति मिल जाती थी। देवराज इन्द्र द्वारा अशोकवाटिका में भगवती सीता को क्षुधा-तृपा दूर करनेवाली हवि का दान आदि कथाएँ हमारे देश की सूप-कला की जाज्वल्यमान प्रमाण-निधियाँ है।

भारतवासियो द्वारा सूप-कला मे विशेष दक्षता प्राप्त करने का एक और भी वडा कारण है—वह है इस देशवासियो की अतिथि-सत्कार-भावना। हमारे देश मे अतिथि को भगवान् कहकर पुकारा जाता है। अतिथि की प्रसन्नता को ईश्वर की कृपा प्राप्त करना कहा गया है। आतिथ्य-सत्कार के लिए सुस्वादु भोजन से अधिक उपयुक्त अन्य कोई वस्तु नही है। ऊपर कहा जा चुका है कि सुस्वादु भोजन द्वारा इन्द्रियो के साथ-साथ मन तथा आत्मा को भी तृप्ति मिलती है। अत नये-नये सुस्वादु व्यञ्जनो द्वारा अतिथि-सेवा के पुण्य-लाभ ने हमारे यहाँ पाक-कला के प्रति विशेष रुचि उत्पन्न कर, इस क्षेत्र मे हमारी दक्षता को और अधिक वढा दिया। वर्त्तमान काल मे यह निर्विवाद सत्य है कि जितने प्रकार के सुमधुर, सुस्वादु व्यञ्जन भारतवर्ष मे तैयार होते है, उतने ससार के अन्य किसी भी भाग मे नही मिल पाते।

हमारे यहाँ पुरुप वाह्य-प्रदेश का स्वामी होता है और नारी अन्त पुर की स्वामिनी। भोजन को हमारे यहाँ होटलो में वैठकर केवल क्षुधानिवृत्ति का साधन ही नही, अपितु घर के भीतर केवल आत्मीय-स्वजनो के साथ मिल-जुलकर सेवन करते हुए स्नेह-सवर्धन का प्रेरणा-स्रोत भी स्वीकार किया गया है। जिस समय पाकशाला की अधिष्ठात्री पत्नी गर्म-गर्म रोटियाँ सेंकती हुई अपने पति तथा वच्चो के थाल में एक-एक कर परोसती चलती

वर्तमान समय में नित नई पाक-विधियों का आविष्कार हो रहा है। अतः पुराने ढंग से चलने-वाली गृहिणियों को उनका ज्ञान प्राप्त होना कठिन होता है। इसी इस असुविधा को दूर करने के लिए ही पाक-विज्ञान सम्बन्धी विभिन्न पुस्तकें समय-समय पर प्रकाशित होती रहती हैं, ताकि वे उन्हें घर पर बैठे ही नये-नये व्यञ्जनों को बनाना सीख सकें। अंग्रेजी भाषा में इस प्रकार की पुस्तकों का बाहुल्य है, परन्तु भारतीय गृहिणियों के लिए निम्नलिखित दो कारणों से वे अधिक उपयोगी नहीं हो पातीं—

१—चूंकि, वे अंग्रेजी भाषा में, अंग्रेजी पद्धति के अनुसार लिखी होती हैं, जबकि भारतीय नारियों में अधिकतर या तो अंग्रेजी जानती ही नहीं, या उन्हें ठीक से समझ नहीं पातीं।

२—चूंकि, उनमें केवल यूरोपियन ढंग के सामिष भोजनों का ही वर्णन होता है पर भारतीय ढंग के निरामिष व्यञ्जनों का कोई उल्लेख नहीं होता।

पाक-विज्ञान के सम्बन्ध में हिन्दी में अब तक जो पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, वे प्रायः इतनी अपूर्ण और पुराने ढंग की हैं कि उनका भारतीय गृहिणियों के लिए कोई विशेष उपयोग और महत्त्व सिद्ध नहीं हो पाया है। किसी में केवल पृष्ठ-संख्या बढ़ाने की दृष्टि से उन व्यञ्जनों को इतना बढ़ा-चढ़ाकर लिख दिया गया है, जिनका बनाना प्रायः सभी भारतीय महिलाओं को आता है और किसी में व्यञ्जनों का इतना संक्षिप्त वर्णन किया गया है कि उनके बनाने की क्रिया भली भांति समझ में ही नहीं आती। इन तथा ऐसी ही अनेक त्रुटियों के कारण न तो वे पुस्तकें अधिक प्रचार ही पा सकीं और न उनसे गृहिणियों को कोई राहत ही मिली है।

उपर्युक्त सभी त्रुटियों का पूर्णरूपेण निवारण करते हुए तथा प्राचीन एवं आधुनिक, सामिष एवं निरामिष पाक-कला के सभी आवश्यक अङ्गों पर विस्तृत प्रकाश डालते हुए श्रीमती रुक्मिणी देवी भार्गव ने प्रस्तुत 'पाक-रत्नाकर' का प्रणयन किया है।

'पाक-रत्नाकर' में 'भोजन की आवश्यकता' से आरम्भ कर, भोजन के कार्य, उपयुक्त भोजन, अवस्था एवं ऋतु के अनुसार भोजन, फल, शाक, दूध तथा मसालों के गुण, रसोई-घर उसकी आवश्यकताएँ और सामग्री, भोजन बनाने तथा परोसने की कला आदि विषयों पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है। इसके पश्चात् सभी प्रकार के भारतीय तथा विदेशी

सामिष और निरामिष भोजन, शाकाहार, फलाहार, अचार, चटनी, मुरब्बे, मिठाइयाँ, चाय, काफी, लस्सी, बिस्कुट, केक, टोस्ट आदि वस्तुएँ बनाने की सहस्रो प्रणालियाँ दी गई है। अन्त मे 'घरेलू बाते' स्तम्भ देकर पुस्तक को अत्यधिक उपयोगी बना देने का सफल प्रयत्न किया गया है। रगीन तथा सादे चित्रो से इसका महत्त्व और अधिक बढ गया है।

मेरी अपनी दृष्टि मे, हिन्दी मे पाक-विज्ञान विषयक जितनी पुस्तके अब तक प्रकाशित हुई हैं, 'पाक-रत्नाकर' उन सबमे अधिक श्रेष्ठ, सर्वाङ्गपूर्ण, सरल, सरस एवं अत्युपयोगी सिद्ध होगी। भारतीय गृहिणियो को इस पुस्तक द्वारा कितना लाभ पहुँचेगा, यह तो भविष्य के गर्भ मे है, परन्तु मुझे यह कहने मे किञ्चिन्मात्र सकोच नही है कि 'पाक-रत्नाकर' की लेखिका 'श्रीमती रुक्मिणीदेवी भार्गव' सम्पूर्ण हिन्दी जगत् की ओर से इस हेतु बधाई की पात्र हैं। आशा है उनकी यह कृति सभी पाठक-पाठिकाओ द्वारा सम्यक् स्नेह तथा असीम उत्साहपूर्वक अपनाई जायेगी।

मथुरा-प्रवास
१ जनवरी १९५८ ई०

राजेश दीक्षित

दो शब्द

मनुष्य की सम्पूर्ण शक्तियों का मूलाधार भोजन है। यदि उसका भोजन सन्तुलित और पौष्टिक है तो उसका प्रभाव उसके स्वास्थ्य पर पड़े बिना रह नहीं सकता। उसके उसका शरीर बलिष्ठ और मस्तिष्क क्रियाशील होगा। इसके विपरीत, जिन लोगों को शरीर की आवश्यकता के अनुकूल उचित पौष्टिक या सन्तुलित आहार सुलभ नहीं उनका स्वास्थ्य उत्तम नहीं रहता। उनमें वैसी शक्ति, स्फूर्ति और क्रियाशीलता नहीं पाई जाती जैसी पुष्टांग व्यक्तियों में पाई जाती है। इससे हमारे जीवन में भोजन का महत्व स्पष्ट है। फिर भी ऐसे मनुष्य कम हैं जो इस बात का पूरा ध्यान रखते हैं कि उनके भोजन में शरीर की आवश्यकता के अनुकूल पौष्टिक पदार्थ रहें। अधिकांश व्यक्ति इस बात का बिना ही कुछ विचार किये जो कुछ मिल जाता है, चाहे वह पौष्टिक हो अथवा अपौष्टिक, उसे खा-पीकर अपनी जीवन-यात्रा में अग्रसर होते हैं।

इस पुस्तक की रचना का मुख्य उद्देश्य है, शरीर की शक्ति और कार्य-क्षमता को बढ़ानेवाले तथा स्वास्थ्य को ठीक रखनेवाले, विभिन्न प्रकार के उत्तमोत्तम पुष्टिकर भोज्य पदार्थों की विस्तृत सूची प्रस्तुत करना और उनकी निर्माण-प्रक्रिया का ब्योरेवार निरूपण करना, जिससे पाठक अपनी रुचि के अनुरूप भोज्य पदार्थ चुन लें। तदनुसार इसमें गेहूं, चावल, चना, मूंग, उड़द आदि अनाजों, आम, सेब, अनार, खरबूजा, सन्तरा, पपीता आदि फलों, तरह-तरह की शाक-सब्जियों, दूध, छेना, खोया, दही, मक्खन, घी, शक्कर, किशमिश, गरी, चिरौंजी, पिस्ते, बादाम आदि मेवों तथा लौंग, मिर्च, धनियां, दालचीनी, इलायची, केसर आदि मसालों से बनाई जानेवाली विविध उत्तमोत्तम भोजन की वस्तुओं का विशद रूप से वर्णन किया गया है। नित्य-प्रति के उपयोग के शाक-तरकारी, दाल, चावल (भात), कढ़ी, खिचड़ी, रोटी, परांठे, पूरियां, हलुआ, खीर, मिठाइयां, नमकीन पकवान, मुरब्बे और अचार-चटनी आदि के अनेकानेक प्रकारों का वर्णन मैंने किया है। शाकाहार और फलाहार के अंतर्गत जितने भी व्यंजन हैं प्राय: उन सबके बनाने की विधि एवं उनके लिए आवश्यक सामग्री आदि का वर्णन करने का प्रयत्न किया गया है। तरह-तरह की बंगला मिठाइयों तथा बंगाल एवं भारतवर्ष के कुछ और प्रदेशों के विशिष्ट व्यंजनों का वर्णन भी आपको इसमें मिलेगा। इसी प्रकार आमिषाहार के अंतर्गत बहुत-से पदार्थों तथा मछलियों और अंडों से बनाई जानेवाली अनेक वस्तुओं का भी मैंने विस्तृत विवेचन किया है। सामान्य तथा पर्याप्त रूप से प्रचलित आमिष-पदार्थों का इसमें विशद वर्णन तो है ही, साथ ही आजकल प्रथम श्रेणी के

होटलो मे बननेवाले अनेक प्रकार के आमिष-पदार्थों को बनाने की विधि मैंने इसमें दी है। तरह-तरह के फलो से बननेवाले स्वादिष्ठ और लाभदायक शर्वतो का वर्णन इसमे किया गया है।

खाद्य पदार्थो को सुरक्षित रूप मे रखने, पाकशाला (रसोईघर) को प्रकाश-युक्त एव स्वच्छ रखने तथा जिन बर्तनो में भोजन रखा जाय या परोसा जाय उन्हे साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर इस पुस्तक मे प्रकाश डाला गया है। सक्षेप मे, भोजन-विज्ञान सबधी सब बातो की जानकारी तथा इस विषय मे बरती जानेवाली हर तरह की सावधानी का मैंने यथास्थान उल्लेख किया है। पदार्थों को उबालने, तलने या भूनने की विधि का वर्णन करते समय मैंने इस बात का विशेष ध्यान रखा है कि उनके पोषक गुण सुरक्षित रहे एव उनमें विद्यमान विटामिन आदि शक्तिप्रद तत्त्व नष्ट न होने पावे।

हिंदी-जगत् मे इस विषय से सबधित ऐसे ग्रन्थो का प्राय अभाव है जिनमे ऊपर दी गई बातो का ध्यान रखते हुए शाकाहार, फलाहार और आमिषाहार के अतर्गत अनेक भोज्य पदार्थों के प्रस्तुत करने की विधि दी गई हो। प्रस्तुत ग्रथ—पाक-रत्नाकर—मे मैंने इस अभाव की पूर्ति करने का प्रयत्न किया है। मुझे अपने प्रयत्न मे कहाँ तक सफलता प्राप्त हुई है, इसका निर्णय तो इस विषय के विद्वान् पाठक ही कर सकते है। यदि इस पुस्तक से सर्वसाधारण तथा भोजन-विज्ञान के जिज्ञासु पाठको को लाभ पहुँचा तो मै अपना श्रम सफल समझूँगी।

वाराणसी
१ जनवरी १९५८

रुक्मिणी देवी भार्गव

विषय-सूची

विषय | पृष्ठ

विषय | पृष्ठ

पाक-रत्नाकर

आपका भोजन और उसकी आवश्यकता

भोजन की आवश्यकता

विद्वानों ने मनुष्य के शरीर की स्टीम इंजन से तुलना की है। जिस प्रकार इंजन को कोयले और पानी की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मनुष्य के शरीर के लिए भोजन आवश्यक है। दोनों को ही भोजन के साथ सम्मिलित होकर उससे शक्ति उत्पन्न करने के लिए ऑक्सीजन चाहिये। दोनों में ऑक्सीजन की क्रिया से उष्णता पैदा होती है। इंजन से यह उष्णता भाप बनाती है जिसकी शक्ति से पहिये घूमते है। शरीर से काम करने की शक्ति पैदा होती है जो मास-पेशियो में गति उत्पन्न करती तथा दूसरी क्रियाओ में काम आती है। दोनो मे ही निकृष्ट पदार्थ पैदा होते है जो बाहर निकाल दिये जाते है। जिस प्रकार इजन मे राख शेष रह जाती है उसी प्रकार शरीर में भोजन के कुछ भाग शेष रह जाते है जो किसी काम मे नही आते। इस प्रकार बिना कोयले-पानी के न तो इजन ही चल सकता है और न मनुष्य का शरीर ही; क्योकि मनुष्य दिन-रात परिश्रम करता है उससे उसके शरीर के भाग घिसते है। यहाँ तक कि जब वह एक बार हाथ उठाता है तब भी उसके शरीर का थोडा-सा अश कम हो जाता है। इसी प्रकार इस कमी को पूरा करने के लिए भोजन की आवश्यकता पड़ती है। यह भोजन ही शरीर के अगो में दवा का काम करता है और उनको पुष्ट बनाता है।

मानव शरीर एक अद्भुत यन्त्र के समान है जो गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करता है। यन्त्र अपनी मरम्मत अपने आप नही कर सकता परन्तु शरीर अपनी मरम्मत अपने आप कर लेता है। यह जीवन भर हर समय काम करता रहता है। शरीर के अन्दर बहुत-सी ऐसी क्रियाएँ होती रहती है, जिनका हमें ज्ञान तक नही हो पाता। बाहरी क्रियाओं मे हमारी समस्त ऐच्छिक क्रियाएँ सम्मिलित है—जैसे खड़ा होना, चलना, दौड़ना और बातें करना आदि। इन समस्त क्रियाओ के लिए ही शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है। जीवन के कार्यों में शरीर के तन्तु तथा 'सेल' निरन्तर टूटते तथा नष्ट होते रहते

है। यदि इनकी मरम्मत स्वय न हो जाया करे तो मनुष्य-शरीर थोड़े ही दिनो मे कमजोर होकर मर जाय। भोजन ही पचकर शरीर-तन्तुओ मे प्रवेश करता है और फिर वह ऑक्सीजन के साथ मिलकर गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करता है। इसी गर्मी तथा शक्ति के आधार पर ही मनुष्य-जीवन निर्भर रहता है।

भोजन के कार्य

भोजन के निम्नलिखित आवश्यक कार्य है—

१. शरीर मे गर्मी तथा शक्ति उत्पन्न करना।

२ शरीर की टूट-फूट की मरम्मत करना।

३ शरीर के बढने के लिए मसाला देना।

परन्तु हमारे भोजन का प्रत्येक भाग अलग-अलग इन समस्त कार्यो को नही कर सकता, उनमे से कुछ वस्तुएँ तो उष्णता तथा शक्ति पैदा करती है और कुछ शरीर के नष्ट हुए भागो की पूर्ति करती है, साथ ही शरीर को नाप तथा भार मे बढाती रहती है।

हम जो भोजन करते है उसमे निम्न प्रकार के छ सयुक्त पदार्थ (Proximate Principles) होते है। इनमे से प्रत्येक ही जीवन के लिए आवश्यक है।

१. प्रोटीन (Proteins)

२. लवण (Mineral Salts)

३. जल (Water)

४ कार्बोहाइड्रेट्स (Carbohydrates)

५. वसा (Fats)

६. विटामिन (Vitamins)

प्रोटीन—यह कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन तथा गंधक के संयोग होते है। यही ऐसे सजीवीय पदार्थ है जिनमें नाइट्रोजन होता है। अधिकतर यह अण्डो में ऐलब्यूमिन, मांस में माइओसिन, गेहूँ मे ग्यूटेनिन, दूध मे केजीन और मटर, लोबिया तथा दालों मे लैग्यूमिन है। प्रोटीन शरीर के तन्तुओ को—उनके नष्ट हुए भागो को—बनाते है। यदि प्रोटीन आवश्यकता से अधिक खाये जायँ तो उनका वह अधिक भाग शरीर मे वसा के रूप

मे जमा रहता है। जब कभी वसा और कार्बोहाइड्रेट्स काम लिये जाते है, तब वह गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने मे सहायता देता है।

लवण—अधिकतर भोजन के साथ साधारण लवण (Sodium Chloride) खाया जाता है। यह भोजन को स्वादिष्ठ बनाने के साथ-साथ शरीर को भी स्वस्थ रखता है। वह समस्त तन्तुओं में उपस्थित रहता है। आमाशय से निकलनेवाले पाचक रस मे भी उसकी आवश्यकता होती है। अस्थियो की रचना के लिए फास्फेट्स की, विशेष कर चूने के फास्फेट्स की, आवश्यकता होती है। खून का लाल रग भी लोहे के सयोग से ही बनता है। इस प्रकार सब प्रकार के लवण भोज्य पदार्थों में पाये जाते हैं। यह दूसरी श्रेणी के तन्तु बनानेवाले पदार्थ है और उनकी मात्रा कुल शरीर के पच्चीसवें भाग के बराबर होती है।

जल—जल भोजन के गलाने और उसके शोषण मे मदद करता है। यह शरीर के समस्त तन्तुओं मे होता है। जल रक्त को पतला रखता है और शरीर से निकृष्ट पदार्थों के त्याग में मदद करता है। प्रत्येक मनुष्य अपने वृक्को, फुस्फुसो, त्वचा और अन्त्रियो द्वारा प्रतिदिन डेढ से ढाई सेर तक जल त्याग करता है। इस कमी की पूर्ति उस जल से होती है जो हम नित्य पीते है। लगभग आधा सेर जल हम ठोस भोजन से प्राप्त कर लेते है और शेष की पूर्ति जल पीकर करते है।

कार्बोहाइड्रेट्स—यह कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन के संयोग से बनते है। यह प्रायः पौधो से प्राप्त होते है। कार्बोहाइड्रेट्स शरीर मे शक्ति उत्पन्न करने, उष्णता को स्थिर रखने तथा वसा बनाने के काम आते है।

वसाएँ (चिकनाई)—यह कार्बन, हाइड्रोजन तथा ऑक्सीजन के सयोग से बनती है। वसाओ का काम शरीर मे उष्णता तथा शक्ति उत्पन्न करना है। यह घी, तेल, चर्बी आदि मे पाई जाती है।

विटामिन—जीवन को स्थिर रखने के लिए उपर्युक्त भोज्य पदार्थों के अतिरिक्त हमारे भोजन मे कुछ और पदार्थों का होना अत्यन्त आवश्यक है। यह पदार्थ समस्त खाद्य पदार्थों में पाये जाते है। विटामिन पॉच प्रकार क होते है।

१. वसाओं मे मिला हुआ 'ए' विटामिन (Fat-soluble-A-Vitamin)—यह विशेष वसाओ मे पाया जाता है। मछली के तेल, मक्खन, अण्डों की ज़र्दी, हरे पत्तों तथा गाजर, मूली आदि कुछ भाजियों मे विशेष कर पाया जाता है। परन्तु यह चर्बी और वनस्पति तेलों में नही पाया जाता।

विटामिन 'ए' स्वास्थ्य-वर्द्धक है, क्योंकि शरीर के अन्दर के रोगों का सामना करने की शक्ति बढ़ाता और समस्त सस्थान को ठीक करता है। वह विशेषकर गले, आँखों और श्वास सस्थान के रोगो को रोकने में सहायता करता है।

२. जल मे घुला हुआ विटामिन बी$_1$ और बी$_2$ (Water-soluble B$_1$ and B$_2$ Vitamin)—यह अधिकतर पौधों के बीजो मे, अण्डे की जर्दी मे, फलो और साग-सब्जियों मे, अनाजो जैसे गेहूँ, चावल, मटर आदि मे पाया जाता है। अनाजो मे यह सिर्फ ऊपर के छिलको मे होता है और मशीन से पीसने मे वह अलग हो जाता है।

विटामिन 'ए' के समान विटामिन ए$_1$ भी भूख और पाचन-शक्ति को बढाता है। यह शरीर को मज्जा-तन्तु सम्बन्धी रोगों से बचाता है। विटामिन बी$_2$ त्वचा के रोगो को रोकता है।

३. जल मे घुला हुआ 'सी' विटामिन (Water-soluble-C-Vitamin) :—विटामिन 'सी' दाँतो की साधारण बनावट मे सहायता देता तथा दाँतो और अस्थियों को स्वस्थ रखता है। यह अधिकतर रसीले फल और साग-भाजियो मे होता है।

४. वसा मे घुला हुआ 'डी' विटामिन (Fat-soluble-D-Vitamin)—यह विटामिन अस्थियो को ठीक-ठीक बढ़ने मे सहायता देता है। यह अधिकतर मछली के तेल, दूध, घी, मक्खन और अडे की जर्दी मे पाया जाता है।

५. वसा मे घुला हुआ 'ई' विटामिन (Fat-soluble-E-Vitamin) यह उत्पादक अवयवो की मदद करता है। बिना इसके उत्पादक शक्ति नष्ट हो जाती है। यह अधिकतर अनाजो जैसे गेहूँ के दानो के अंकुरो के तेल मे तथा हरी सब्जियो मे पाया जाता है।

उपयुक्त भोजन के आवश्यक भाग

(Essentials of a good diet)

साधारण काम करनेवाले मनुष्य के लिए प्रतिदिन लगभग ४ औंस प्रोटीन, १८ औंस कार्बोहाइड्रेट्स, तीन औंस वसा और १३ औंस लवण की आवश्यकता होती है। यह समस्त भाग केवल दूध में ही उचित मात्रा में पाये जाते है। परन्तु दूध मे इनके साथ जल का अंश इतना अधिक होता है कि शरीर के लिए जितने कार्बोहाइड्रेटो की आवश्यकता है, उतना प्राप्त करने के लिए अधिक मात्रा में दूध चाहिये। यदि इनके साथ अधिक प्रोटीन वाले पदार्थ भी खाये जायँ, साथ ही घी या मक्खन भी खाया जाय तो यह कठिनाई दूर हो सकती है।

स्वास्थ्य के लिए मिला-जुला भोजन अधिक लाभदायक होता है। जैसे दाल-रोटी, दाल-चावल और मछली, मांस और आलू इत्यादि। इनके साथ घी या मक्खन का भी उपयोग करना चाहिये। भोजन शीघ्र पचनेवाला और अच्छे प्रकार पकाया हुआ होना चाहिये। न पचनेवाला भोजन शरीर का अंश नही बनाता। इसलिए, यद्यपि मटर, दालो आदि मे प्रोटीन अधिक होता है, किन्तु वह अण्डे, मांस की अपेक्षा बहुत कठिनता से पचता है। परिणाम यह होता है कि उनका बहुत सा भाग शरीर मे बिना काम आये ही मल के साथ निकल जाता है। वनस्पति आहार (Vegetable food) में भी बहुत से अश पचने योग्य नही होते है। मास-प्रोटीन के बनने के लिए पशुओ का मास सबसे उत्तम भोजन है। जो मनुष्य मांस नही खाते वह भी कुछ-न-कुछ पशु-प्रोटीन काम मे लाते है, जैसे दूध, पनीर और अण्डे। लेकिन यदि खाद्य पदार्थ ठीक तरह से बनाये जायँ तो केवल वनस्पति आहार से भी पूर्ति की जा सकती है। मनुष्य का प्राप्य भोजन अनाज, फल तथा मेवे ही होना चाहिये, और जहाँ ये सब वस्तुएँ आसानी से प्राप्त हो सकें वहाँ मास के प्रयोग का प्रश्न ही नही उठता। डाक्टर चार्लिस, एच बोलोहिन लिखते है—"मास उस अनाज से बनता है जिसे जीव अपने जीवन में खाता है।" इसी कारण मांस दूसरे नम्बर का भोजन गिना जाता है। डाक्टर ग्राहम का कथन है—"मुझे यह कहने मे किंचित् भी सकोच नही कि अन्न, तरकारियो और दूध

के काफी परिमाण का भोजन ही उत्तम है।" अधिक मांस खानेवालो के दाँत नष्ट हो जाते है। मास मे तेजाब अधिक होता है, जो मनुष्य के शरीर के लिए हानिकारक है। उन स्त्रियों को जो बच्चो को दूध पिलाती है जब अधिकतर मांस ही खाने को दिया जाता है तब उनका दूध कम हो जाता है। इसलिए मांस की अपेक्षा वनस्पति-पदार्थों का सेवन ही अति उत्तम है।

लुई कुह्नी ने अपनी पुस्तक "न्यू साइंस आफ हीलिंग" मे लिखा है—"भोजन अपनी असली दशा मे ही स्वादिष्ठ होता है और शीघ्र पचता है। उसी से हमे अधिक-से-अधिक शक्ति मिलती है।" भोजन को सदैव सरल रीति के अनुसार ही खाना चाहिये, अधिक चटपटी, खट्टी या दिखावटी चीजे बनाकर नही। हम भोजन को जितना बनावटी तथा मसालेदार बनाते है उतना ही स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यधिक हानिकर बना देते है। केवल वही भोजन प्राकृतिक और लाभदायक हो सकता है जो देखने, सूँघने और चखने मे स्वभावत अच्छा मालूम दे। ऐसा भोजन केवल फल, सब्जियाँ, अन्न, दूध तथा मेवे ही हो सकते है। इस प्रकार के भोजन मे हर प्रकार के आवश्यक नमक पाये जाते है। यह भोजन मेदे या अँतड़ियों मे बहुत जल्द सड़ता भी नही और इस प्रकार आँते विषैली वस्तुओ से बची रहती है।

पाचन-क्रिया और उसके अवयव

यह जानने के लिए कि कौन-कौन सी वस्तुएँ एक साथ खाई जा सकती है और कौन-कौन नही, आहार के पाचन की क्रिया का जानना अत्यन्त आवश्यक है। यह क्रिया पाक-प्रणाली मे होती है, जो मुँह से आरम्भ होकर गुदा तक चली जानेवाली एक लबी नली है। उसके छः भाग होते है—१—मुख, २—कठाशय, ३—अन्न नली, ४—आमाशय या पेट, ५—छोटी आँते, ६—बड़ी आँतें। इस प्रकार पाचन-क्रिया के मुख्य स्थान मुँह, पेट और छोटी आँत है। हमारे आहार का कर्बोज यानी श्वेतसार और शक्कर-वाला अंश सबसे पहिले मुँह मे ही और क्षार-माध्यम मे पचता है और प्रोटीड तत्त्व आमाशय मे पहुँचकर अम्ल-माध्यम मे। उनके नियम ये है—

१ कर्बोज का हर तरह की खट्टी चीजो—नीबू, इमली, दही, खट्टे फल आदि-से विरोध इसलिए है कि उनकी खटास मुँह के पाचक रस की

क्षारता को नष्ट कर देती है जिससे श्वेतसार का प्रारंभिक पाचन ठीक तरह से नही हो पाता।

२. इसी प्रकार प्रोटीड वर्ग की वस्तुओ से भी कर्बोज का मेल नही बैठता। इसका कारण यह है कि कर्बोज का पाचन मुंह मे क्षार-माध्यम मे प्रारम्भ होता है और प्रोटीड को पचाने के लिए जिस पाचक रस की आवश्यकता होती है, वह खट्टा होता है। श्वेतसार के साथ प्रोटीड बिल्कुल न खाई जाय तो मुंह में थूक के मिलने से उसका जो पाचन प्रारंभ होता है वह पेट में पहुंचकर भी जारी रहेगा, क्योंकि उस दशा मे वहां खट्टा रस नही छूटता। परन्तु यदि शक्कर और मीठी चीजो के साथ दाल, मांस आदि प्रोटीड वर्ग की वस्तुएँ खाई जायँ तो उनके आमाशय मे पहुंचने पर उनके पाचन के लिए उनकी ग्रन्थियो से अम्लरस निकलने लगेगा और वह कर्बोज के साथ आये हुए क्षार रस को निकम्मा बना देगा। इस प्रकार कर्बोज और प्रोटीड दोनों के पाचन मे बाधा पड़ेगी।

३. सब प्रकार की खट्टी चीजों—खट्टे फल, दही आदि—का प्रोटीड के साथ पूरा मेल है। पाचक रस की खटास को वे बिगाडती-बदलती नही, इसलिए प्रोटीड के पाचन में बाधक नही होती।

४ इसी प्रकार दूध के साथ यदि अन्य कोई चीज न खाई जाय तो उसका पाचन जितना अच्छा होता है उतना कर्बोज या प्रोटीड के साथ लेने से नही। इस दृष्टि से इन दोनों वर्गों की वस्तुओ से उसका मेल नही है। परन्तु खट्टे फलो से उसका पूरा-पूरा मेल है। वह ऐसे फलो और तरकारियो के साथ भी लिया जा सकता है जिनमे कर्बोज और प्रोटीन दोनो बहुत कम मात्रा मे होते हैं।

५. आलू जैसी तरकारियाँ, केले और खजूर जैसे फल, जिनमे कर्बोज का अश बहुत अधिक होता है, और वे सभी फल-तरकारियाँ, जिनमे १५ प्रतिशत से अधिक हो, कर्बोजवर्ग की मानी जाती है। इसलिए उन्हे खट्टी चीजो और प्रोटीड के साथ मिलाकर खाना ठीक नही।

इस प्रकार सयोग-विरुद्ध वस्तुएँ यदि बहुत समय तक खाई जायँ तो उनके पचने मे अवश्य गडबडी होगी, क्योंकि ऐसी चीजो को पचाने मे छोटी आँतो के पाचक अगो को बहुत मेहनत करनी पडती है। इसलिए लोगो को भोजन

मे सयोग के इन सिद्धान्तों का अवश्य पालन करना चाहिये। ऐसा न करने पर स्वास्थ्य दिन पर दिन गिरता चला जायगा। स्वास्थ्य को अधिक दिनों तक बनाये रखने के लिए इन नियमो का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है।

भोजन में क्षार और अम्ल

भोजन मे क्षार और अम्ल (खटाई) पैदा करनेवाले दोनों तरह के खाद्य-पदार्थों का मेल होना चाहिये। जब ये दोनो शरीर मे उचित अनुपात में रहते है तो स्वास्थ्य ठीक रहता है। इनका अनुपात क्रमश ८० और २० का होना चाहिये। क्षार उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का अधिक सेवन करने से स्वास्थ्य मे वृद्धि होती है। खटाई (अम्ल) उत्पन्न करनेवाले पदार्थों के अधिक सेवन से रोग उत्पन्न हो जाते हैं। खटाई उत्पन्न करनेवाले पदार्थ उबला हुआ दूध, रोटी, सभी दाले, अण्डा, मछली और मास है; और क्षार उत्पन्न करने-वाले पदार्थ धारोष्ण दूध, केले के सिवा सभी प्रकार के फल, आलू, अरवी तथा कटहल को छोड़कर सभी प्रकार की हल्की तरकारियाँ है।

गर्भिणी स्त्रियों का भोजन

गर्भावस्था में स्त्रियाँ अधिकतर दुर्बल हो जाती हैं। यदि इस अवस्था मे अच्छा भोजन न मिला तो स्वास्थ्य खराब हो जाने के कारण प्रसव-काल में बहुत कष्ट होता है। इसलिए ऐसी अवस्था मे स्त्रियो के खाने-पीने का उचित ध्यान और प्रबन्ध होना चाहिये। वही भोजन उत्तम माना जाता है जिसमें उत्तम प्रकार का प्रोटीन हो—सब विटामिन उचित मात्रा मे हों, घी, तेल आदि चिकनाइयो का ठीक प्रकार से मिश्रण हो तथा मीठा अधिक न हो। प्रोटीन के लिए हाथ का पिसा बिना छना मोटा आटा, दूध, बिना छँटा चावल तथा दाल आदि से काम चल सकता है।

गर्भिणी स्त्री के भोजन मे चार प्रकार के विटामिन होना आवश्यक है। विटामिन 'ए' से बच्चे का शरीर सुडौल और गठा हुआ बनता है, नेत्र और फेफड़े मजबूत बनते है। विटामिन 'बी' से बच्चे की पाचन-शक्ति अच्छी रहती है। विटामिन 'सी' के कारण प्रसव के पश्चात् रक्तस्राव अधिक नही हो पाता। जिनके शरीर मे विटामिन 'सी' की कमी रहती है उन्हे रक्त-प्रवाह अधिक होता है। विटामिन 'डी' से बच्चे की हड्डियाँ बनती है, दाँत

मजबूत होते है। यह विटामिन धूप लेने से भी प्राप्त हो जाता है। जिन शाक-तरकारियो मे यह विटामिन प्राप्त होता है तथा कैल्शियम रहता है उनका प्रयोग खूब करना चाहिये। ये सब चीजें शीघ्र पचनेवाली होनी चाहिये।

बच्चों का भोजन

बच्चा पैदा होने के बाद २४ घंटे तक माता के स्तनों में दूध नही आता। इसलिए बच्चा पैदा होते ही लोग उसे बकरी या गाय का दूध देते हैं। परन्तु उचित यही है कि उस समय थोडा-सा शहद चटाकर थोडी देर तक विश्राम करने दिया जाय। यदि मां के दूध उतरने में देर हो तो थोडे से दूध में उतना ही पानी मिलाकर गरम करके देना चाहिये। बच्चे का श्रेष्ठ आहार दूध ही है। मां का दूध सर्वोत्तम होता है। यदि ऊपर का दूध देना हो तो गाय के दूध में दो-तीन मुनक्के डालकर गरम कर लेना चाहिये, फिर मलकर छान लेना चाहिये तब उसे पिलाना चाहिये। जब बच्चा दो-तीन मास से ऊपर का हो जाय तब उसको थोडा फलों का रस या टमाटर अथवा पालक का रस पिलाना चाहिये।

बच्चो के स्वास्थ्य और बढवार के लिए विटामिनो की भी आवश्यकता पड़ती है। ये चीजे माता और गाय के दूध में होती है परन्तु शाक, तरकारियो और फलो के रस के प्रयोग से इनकी मात्रा मे वृद्धि की जा सकती है। टमाटर का रस प्रत्येक दृष्टि से बहुत उपयोगी होता है।

तीन मास के बच्चे को टमाटर या सन्तरे का रस एक बार में एक छोटा चम्मच देना चाहिये। चार मास के बच्चे को दो चम्मच और पांच मास के बच्चे को तीन चम्मच देना चाहिये। रस निकालकर पहिले मलमल के कपडे मे छानकर सवेरे दूध पिलाने के दो घंटे बाद पिलाना चाहिये, इसी प्रकार जैसे-जैसे बच्चे की अवस्था बढती जाय उसी प्रकार रस की मात्रा बढ़ाते जाना चाहिये।

पाँच वर्ष की अवस्था से पूर्व बच्चों को दाल या अन्न देना उचित नही है। बहुत से लोग बच्चे के छ. मास का हो जाने पर ही अन्न देने लग जाते हैं। यह उसके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। पाँच वर्ष तक बच्चो को फल, दूध और शाक-तरकारियो का प्रयोग कराना चाहिये। जब बच्चा बडा हो जाय और वह दाँतों से कुतर-कुतरकर खाने लगे तब उसे टमाटर या

खाने को दिये जा सकते है। यदि भोजन ही देना हो तो सुपाच्य और हलका भोजन देना चाहिये।

पाँच वर्ष की अवस्था के पश्चात् बच्चो को अन्न और शाक देना चाहिये। इस अवस्था मे बच्चो को प्रोटीन की अधिक आवश्यकता पडती है क्योकि यह अवस्था उनके बढने की होती है। इसके लिए दूध का प्रोटीन सबसे अच्छा समझा जाता है। जाडे के दिनो मे बादाम, नारियल आदि फल कभी-कभी दिये जा सकते है। गेहूँ, जौ, मकई आदि की रोटी भी देना ठीक है। भात का प्रयोग कम करना चाहिये। बच्चो को दिन मे चार बार खाना देना चाहिये। तीन बार दूध और फल तथा एक बार हरी शाक-तरकारी और पकाई हुई रोटी। प्रात.काल, शाम और रात को दूध और फल तथा दोपहर को रोटी और शाक देने से लाभ होता है। इस प्रकार बारह वर्ष तक इसी क्रम के अनुसार भोजन करने से बच्चे खूब बढ़ते है, उनका शरीर पुष्ट रहता है तथा वे खूब स्वस्थ रहते है।

अवस्था के अनुसार भोजन

प्रत्येक मनुष्य को एक से ही तत्त्वो की आवश्यकता रहती है। इसलिए सबको एकसा ही भोजन चाहिये। युवावस्था मे सब प्रकार से पौष्टिक भोजन मिलना चाहिये। बारह से चौबीस वर्ष तक शरीर की वृद्धि होती है। इसमें शरीर को बढानेवाले तत्त्वों की काफी आवश्यकता होती है। इन तत्त्वो की पूर्ति के लिए दूध का सेवन अत्यन्त आवश्यक और उपयोगी है। इससे भोजन-तत्त्व मे कमी नही आने पाती। पच्चीस से पचास वर्ष तक युवावस्था रहती है। पचास के पश्चात् आयु ढलती है। उस समय शीघ्र पचनेवाला भोजन होना चाहिये। अधिक पौष्टिक पदार्थ इस अवस्था मे नही पच पाता है। इसलिए रोटी, भात, दूध और थोड़ा घी, फल तथा शाक-तरकारियाँ उचित मात्रा मे रहनी चाहिये।

ऋतु के अनुसार भोजन

जिन ऋतुओ मे जो-जो दोष कुपित होते है उन्ही ऋतुओ में उन दोषों को शान्त करनेवाले फल और शाक-तरकारियों का प्रयोग करना ही उचित है। कुछ शाक-तरकारियाँ ऐसी भी है जो जिस ऋतु मे पैदा होती है उसी

ऋतु के दोषों को बिगाड़ देती हैं या उनके लिए हानिकार होती हैं। वर्षा ऋतु में मूली और नीबू का खूब प्रयोग करना चाहिये। भोजन हल्का और शीघ्र पचनेवाला तथा कम खाना चाहिये; क्योंकि बरसात में खाना पेट में जाकर फूलता है। शाम को भोजन शीघ्र ही कर लेना उत्तम है। शरद् ऋतु में मूली और करेला हानिकारक होते हैं। इसलिए इनके अलावा जो भी शाक और फल इन दिनो में होते हों खाने चाहिये। जो चीजे भारी और कठिनता से पचनेवाली हों उन्हें अधिकतर जाड़ों मे ही खाना चाहिये। जाडे के अलावा ऐसी चीजे कभी नही खानी चाहिये। शरद् ऋतु में मीठी चीजो का अधिक प्रयोग करना चाहिये। गर्मी की ऋतु में मीठी और हल्की चीजें पथ्य होती है। वसन्त ऋतु मे कफ बढता है। कफ को शान्त करने के लिए कडवी चीजों का प्रयोग करना चाहिये। इसलिए उस ऋतु में कडवे रसवाली शाक-तरकारियाँ जैसे सहिजन की फली, मेथी का शाक आदि खाना चाहिये। कडवी चीजो मे कीटे मारने के गुण होते है। चैत में लाल मिर्च खाने से लाभ होता है। वरसात में भी मिर्चों का प्रयोग उपयोगी होता है; क्योकि ये वातनाशक होती है। इसके अलावा जाड़े और वरसात मे खट्टी चीजे भी लाभ पहुँचाती है।

भोजन में शाक-तरकारियों का स्थान

भोजन मे शाक-तरकारियों का एक अपना खास स्थान ह। वे रक्त को साफ करने और शरीर मे आवश्यक लवण पहुँचाने के मुख्य स्रोत हैं। इस प्रकार भोजन मे शाक-तरकारियो का उपयोग और आवश्यकता दूध की अपेक्षा अधिक है, क्योकि विना शाक-तरकारियो की सहायता के दूध के प्रोटीन का भी ठीक प्रकार पाचन नही होता। शाक-तरकारियों मे पाया जानेवाला प्रोटीन अन्न के प्रोटीन की अपेक्षा उत्तम होता है, इसलिए अन्न के प्रोटीन की कमी को पूरा कर देता है। यदि विटामिन की दृष्टि से विचार किया जाय तो भी शाक-तरकारियो का स्थान सर्वोत्तम है। इनमे विटामिन प्रचुर मात्रा मे पाये जाते है। मक्खन मे 'ए' विटामिन पाया जाता है। परन्तु इससे तिगुना विटामिन पालक के शाक में पाया जाता है। पालक मे विटामिन 'सी' प्राय. सभी फलों और शाको से अधिक पाया जाता है। इन शाक-

तरकारियो में चूना, फासफोरस, गन्धक, सोडियम आदि अन्न से अधिक पाये जाते है। शाक-तरकारी अधिक खानेवालो को कब्ज की बीमारी तकलीफ नही देती क्योकि इनमें पाये जानेवाले नस, डठल आदि पचते नही और आँतों मे मल को चिपकने नही देते, उन्हे बाहर निकलने मे सहायता देते है। इन दृष्टियो पर विचार करने से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते है कि शाक-तरकारियो से बढकर दूसरा भोजन कोई नही है।

शाक-तरकारियों के सम्बन्ध में आवश्यक बातें

शाक-तरकारियो के विषय में बहुत-सी ऐसी बाते है जिन्हे बिना जाने पूरा-पूरा लाभ नही उठाया जा सकता। कुछ विशेष बाते, जिनपर ध्यान देना आवश्यक है, ये है—

१. कन्द और पत्तेवाले शाक केवल दिन मे ही खाने चाहिये। रात को हरी तरकारियो—जैसे लौकी, परवल आदि—का ही प्रयोग करना चाहिये।

२. प्रतिदिन कुछ-न-कुछ कच्ची तरकारियों के सलाद अवश्य खाने चाहिये। सलाद मूली, प्याज, टमाटर, पालक, हरा धनियाँ तथा नीबू के रस का बनाया जा सकता है।

३. एक ही समय मे कई प्रकार की तरकारियाँ न खानी चाहिये। कई तरह की तरकारियाँ होने से आदमी अधिक खा जाता है तथा अधिक तरकारियाँ खाने से वायु पैदा हो जाती है और अजीर्ण होने का डर रहता है। जहाँ तक सम्भव हो, शाक-तरकारियो मे मसाला न डाला जाय और न उन्हें तेज आँच पर ही पकाया जाय।

४. सफेद पत्तियो की अपेक्षा हरी पत्तियो वाले शाको का अधिक प्रयोग करना चाहिये क्योकि हरी पत्तियो मे विटामिन 'ए' अधिक होता है।

५. पत्तेवाले शाको मे पालक, बथुआ और चौराई आदि शाक ही उत्तम माने गये है इसलिए इन्ही का अधिक मात्रा मे प्रयोग करना चाहिये।

६ तरकारियो के छिलको को वेकार समझकर नही फेकना चाहिये। मूली, शलगम, गोभी आदि के पत्ते वहुत ही काम के होते है। इनको उबालकर इनका रस पीना चाहिये। इससे खनिज लवणों की वृद्धि होती है।

७. फलदार तरकारियों और पत्तेवाले शाक को ठीक प्रकार से प्रयोग में लाने से खून साफ होता है, पेट साफ रहता है, साथ ही शारीरिक सौन्दर्य भी बढ़ता है। बच्चों को भी तरकारियों का प्रयोग कराना चाहिये। जो बच्चे तरकारियाँ न खा सकते हो उन्हे तरकारियो का रस दिया जाना चाहिये।

८. जो लोग फल न खा सकते हो उन्हें हरी तरकारियाँ खूब खानी चाहिये। पाव भर हरी तरकारी और आधा सेर दूध प्रतिदिन सेवन करने से शरीर मे प्राकृतिक लवणो की कमी नही रहेगी।

शाक-तरकारियों के साधारण गुण

साधारणत. शाक-तरकारियो के छः भेद है—१ पत्तेवाले, २ फूल, ३ फल, ४ नाल, ५ कन्द, ६ जमीन से फूटकर निकलनेवाले। परन्तु इनके मुख्य तीन भाग कर दिये गये है—१ पत्तेवाले शाक, २ हरी फलदार भाजी, ३ कन्द शाक।

पत्तेदार शाक

पत्तेदार शाको मे विटामिन और लवण विशेष रूप से पाये जाते है। इसलिए इनको सदैव धीमी आँच पर पकाना चाहिये, जिससे इनके विटामिन नष्ट न हो जायँ। पकाते समय इनमे पानी नही डालना चाहिये। यदि पकाने के पश्चात् भी इनमे कुछ पानी शेष रह जाय तो उसे फेकना नहीं चाहिये। सभी शाको मे रोगो को पैदा करनेवाले कीटाणु होते है। इसलिए शाकों को बिना साफ किये हुए अन्धाधुन्ध नही खाना चाहिये। कभी-कभी यह कमजोर और रोगियों को विकार पैदा कर देते है।

बथुआ

बथुआ दो प्रकार का होता है। एक हरे रग का छोटे पत्तो का, दूसरा लाल रग का बडे पत्तो का। परन्तु हरे रग का बथुआ ही अधिक प्रयोग मे आता है। यह पाचन, रुचि, दीपन उत्पन्न करनेवाला, हलका तथा बल बढाने-वाला होता है। यह दस्त लाकर पेट साफ करनेवाला, रक्त-पित्त, बवासीर, पेट के कीड़े और त्रिदोष को दूर करता है। इसको रोगी और नीरोग दोनो ही प्रयोग में ला सकते है।

आग से जले हुए स्थान पर वथुए का रस लगाने से लाभ होता है। इसके बीजो को उबालकर काढ़ा बनाकर देने से रुका हुआ मासिक धर्म खुलता है। बथुए को उबालकर निकाला हुआ रस पेट साफ करता है। यह हलका तथा गर्म होता है।

पालक

पालक को दाल के साथ उबालकर भी प्रयोग मे लाते है। यह शीतल, कफ बढानेवाला, दस्त लानेवाला, भारी और वातकारक है। इसको हमेशा खाना चाहिये।

पेट साफ करने के लिए पालक का शाक बहुत ही उपयोगी है। कब्ज रहनेवाले को इसका शाक अवश्य खाना चाहिये। इसके पत्तो के रस मे शहद या मिश्री मिलाकर चाटने से रक्त-पित्त मे लाभ होता है।

कुलफा

कुलफा का शाक देर मे पचनेवाला, वात और कफ को नष्ट करनेवाला, बवासीर, मन्दाग्नि तथा विष नाशक है।

कुलफे के पत्तो का रस और तेल एक मे मिलाकर कान मे टपकाने से पित्त से उत्पन्न कान का दर्द शान्त हो जाता है। इसका रस, शहद और हल्दी का चूर्ण मिलाकर चाटने से प्रमेह रोग मे लाभ होता है तथा इसके बीज पीसकर लेप करने से सिर के दर्द मे लाभ पहुँचता है।

मूली के पत्तों का शाक

मूली के पत्ते कच्चे खाने से कफ और पित्त को बढाते है। यदि यह घी या तेल के साथ पकाकर खाया जाय तो त्रिदोष को दूर करता है। यह पाचक, रुचिकर, हलका तथा गर्म होता है।

मूली का शाक खाने से तिल्ली बढने मे लाभ होता है, घी मे तली हुई मूली भिण्डी के साथ खाने से बवासीर में लाभ होता है तथा मूली और नमक एक साथ पानी में पीसकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लेप करने से विप शान्त हो जाता है।

मेथी का शाक

मेथी का शाक कुछ गर्म होता है, इसलिए इससे अग्नि दीप्त होती है और भोजन की रुचि उत्पन्न होती है। यह वातनाशक होता है।

मेथी के सूखे शाक को पानी में भिगोकर अच्छी तरह मसल-छानकर लू लगे हुए मनुष्य को पिलाने से लाभ होता है तथा मेथी का चूर्ण दही में खिलाने से आमातिसार नष्ट हो जाता है।

पोदीना

पोदीना बलदायक है। यह कफ और बादी को दूर करता है, जठराग्नि को बढाता है तथा खून के विकारो को शान्त करता है।

हिचकियाँ बन्द करने के लिए पोदीना पानी मे पीसकर चीनी मिलाकर खाना चाहिये। इसकी पत्ती और मिश्री पान की तरह खाने से जीभ के छाले नष्ट हो जाते है। यह वमन और प्यास मे भी आराम पहुँचाता है।

सरसों का शाक

इस शाक का प्रयोग पजाबी और गरीब लोग अधिक करते है। आयुर्वेद के मत से यह सब शाकों मे खराब शाक है। यह गरम, रूखा और भारी होता है। यह मल और पेशाब अधिक लाता है। यह क्षार और लवण रस युक्त होता है।

गोभी के पत्ते

गोभी के डठल के भीतर के गूदे की भी तरकारी बनाई जाती है। यह गूदा कच्चा भी खाया जाता है। डठल का छिलका उबालकर उसका रसा भी बनाया जाता है।

यह शाक हलका होता है तथा प्रमेह, कोढ, रक्तविकार और ज्वर नाशक होता है।

फूल गोभी

यह कफ-पित्त को नष्ट करती है। यह हल्की, कडवी, कसैली, शीतल तथा हृदय को लाभ पहुँचानेवाली होती है। इसकी घी मे भुनी और सेधा नमक मिली हुई तरकारी रोटी के साथ खाने से बवासीर मे लाभ होता है।

गाँठ गोभी

इसका स्वाद गोभी से मिलता-जुलता है। यह कफ, पित्त, वात को शान्त करती है। यह मधुर, शीतल और भारी होती है।

बन्द गोभी (करमकल्ला)

यह कफ, पित्त, प्रमेह, खाँसी और रक्तदोष को दूर करती है। यह हलकी, पाचक और मधुर होती है।

हरी फलदार भाजी

हरी और फलदार शाक-तरकारियाँ रोगी और नीरोग दोनो को समान रूप से गुणकारी होती है। ये बहुत ही उपयोगी खाद्य पदार्थ है। इनमे विटामिन और खनिज लवण प्रचुर मात्रा मे होते है। बहुत-सी हरी तरकारियाँ कच्ची भी खाई जाती है जिनमे टमाटर, भिण्डी, बैगन, गाजर, लौकी, सिंघाड़ा आदि मुख्य है। इनको पकाते समय छिलका नही उतारना चाहिये। तेज आँच पर पकाने से इनके गुण नष्ट हो जाते है।

टमाटर

यह बहुत ही उपयोगी तरकारी समझी जाती है। छ विटामिनो मे से पाँच विटामिन इसमे पाये जाते है। यह जिगर-गुर्दा तथा अन्य शारीरिक अगो पर बहुत प्रभाव डालता है। इसको कच्चा खाना ही अधिक लाभदायक है। यह कब्ज को दूर करके खून को बढाता है। कमजोर आदमियो और बच्चो को इसका रस देना चाहिये।

कटहल

कटहल का प्रयोग अधिक नही करना चाहिये। रोगियो को इसका सेवन कभी नही करना चाहिये। कटहल के बीजो की भी तरकारी बनाई जाती है।

कच्चा कटहल वातकर्ता, कसला, बलकारी, दाहकर्ता, भारी, कफ को वढानेवाला तथा मधुर होता है।

केला

कच्चा केला हानिकारक होता है। इसलिए इसे या तो उबालकर खाना चाहिये या पाल डालकर पका लेना चाहिये। केले के साथ दही या मठा नही खाना चाहिये।

कच्चा केला शीतल, कफ-नाशक और भारी होता है। यह क्षय, रक्त-पित्त, दाह, वादी और तृषा को नष्ट करता है।

ककड़ी

ककडी कच्ची भी खाई जाती है और पकाकर भी। यह भारी, शीतल, पित्त को शान्त करनेवाली, रुचिकर तथा आग पैदा करनेवाली होती है।

खीरा

खीरा शीतल, स्वादिष्ट और हल्का होता है। बहुत मुलायम खीरा रक्तपित्त, पित्त, दाह और तृषा को दूर करता है।

खरबूजा

खरबूजा बलकारक, धातु बढानेवाला, मूत्र लानेवाला, भारी, शीतल, पित्त और वात को नष्ट करनेवाला होता है।

सिंघाड़ा

सिंघाडे को लोग कच्चा भी खाते है और उबालकर भी। इसकी तरकारी भी बनाकर खाते है। कही-कही इसका अचार डालकर भी प्रयोग मे लाते है।

यह शीतल, गुरु, धातु बढानेवाला, ग्राही, वात और कफ कारक, पित्त, रुधिर-विकार और दाह को नष्ट करनेवाला होता है।

भिंडी

भिंडी की तरकारी भी बनती है और कच्ची भी खाई जाती है। प्रातः-काल कुछ कच्ची भिंडी खानी चाहिये।

यह मलरोधक, अम्ल-धातु बढानेवाली, रुचिकारक और गर्म होती है।

तरोई

तरोई दो तरह की होती है, मीठी और कडवी। कडवी तरोई कफ, पित्त शान्त करती है। इसका शाक कडवेपन के कारण नही खाया जाता। मीठी तरोई का शाक ही प्रयोग में लाना चाहिये।

यह पित्त को शान्त कर वात और कफ को बढाती है। यह मधुर और शीतल होती है। कडवी तरोई का छिलका दाँतो-तले दबाने से दाँत के दर्द

में लाभ होता है। इसको खूब महीन पीसकर इसका रस बेहोश मृगी वाले रोगी की नाक मे टपकाने से रोगी होश मे आ जाता है।

परवल

परवल दो प्रकार का होता है—मीठा और तीता।

मीठा परवल दाह, कफ, रक्तविकार और पित्त को शान्त करता है। यह गर्म, दस्त लानेवाला तथा तिक्त होता है। यह तीनो दोषो को शान्त करता है। इसकी पत्ती कफ को नष्ट करती है।

तीता परवल स्निग्ध, अग्निदीपक तथा गर्म होता है। यह खाँसी, त्रिदोष, रक्तविकार आदि रोगो को नष्ट करता है। यह हल्का और वीर्य को बढानेवाला होता है।

सेम

सेम चार प्रकार की होती है—हरी, सफेद, काली और गोजिया।

हरी और सफेद सेम—मधुर, बुद्धि बढ़ानेवाली, दीपन और कसैली होती है।

काली सेम—पित्तनाशक, कडवी, मधुर, शीतल, भारी और अरुचि का नाश करनेवाली होती है।

गोजिया सेम—अग्नि को मन्द करनेवाली, वातनाशक, कफ, पित्त उत्पन्न करनेवाली, गर्म, रुचिकारक तथा भारी होती है।

करेला

क्वार के महीने मे करेले का सेवन हानिकारक होता है।

करेला कडवा, शीतल, हलका और दस्तावर होता है। यह रक्त-विकार, कफ, पित्त, ज्वर, प्रमेह और पाण्डुरोगो को नष्ट करनेवाला होता है। इसका रस गर्म करके कान मे डालने से कान का दर्द शान्त होता है।

बैंगन

बैंगन तीन प्रकार का होता है—बतिया बैंगन, डाल का पका बैंगन तथा तथा कच्चा बैंगन।

बतिया बैंगन पथ्य होता है। बीजोवाला बैंगन अधिक गुणकारी नही होता। इसे बिना छिलका उतारे ही प्रयोग मे लाना चाहिये।

डाल का पका बैंगन पित्त उत्पन्न करनेवाला और भारी होता है।

कच्चा बैंगन कफ और पित्त को शान्त करता है।

बैंगन कफ को शान्त करनेवाला, वीर्यवर्द्धक, ज्वर और वात को नष्ट करनेवाला, तीक्ष्ण, उष्ण, हल्का तथा रुचि उत्पन्न करनेवाला होता है।

टिंडा

टिंडा पथरी और मूत्र के रोगों को दूर करता है। यह कफ और पित्त को शान्त करनेवाला, रुचिकर, दस्तावर और शीतल होता है। कच्चा टिंडा ही स्वादिष्ठ होता है।

नीबू

नीबू की शाक-तरकारियाँ नही बनती परन्तु शाक-तरकारियो का स्वाद बढाने के काम मे यह आता है। यह बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक है। पानी में नीबू का रस मिलाकर प्रतिदिन पीने स स्वास्थ्य बढता है। दाल और तरकारी मे मिलाकर खाने से चीजे स्वादिष्ठ हो जाती है। हैजे के दिनों मे इनका सेवन अवश्य करना चाहिये। इसका रस हाथ-पांवो में लगाने से हाथ-पांव नही फटते।

यह वातनाशक, खट्टा, हल्का, दीपन और पाचक होता है। यह कीडों को नष्ट करनेवाला, पेट के दर्द को दूर करनेवाला तथा रुचि उत्पन्न करनेवाला होता है।

कन्द शाक

कन्द शाक अधिकतर देर मे पचनेवाले होते है। इनमे प्राय: विटामिन 'ए' की कमी रहती है। इनमे विटामिन 'बी' तथा खनिज लवण पाये जाते है। आग पर पकाने से इनका विटामिन नष्ट हो जाता हे। इनका छिलका उतारने से इनके गुण कम हो जाते है। इनका खाया जानेवाला भाग जमीन के अन्दर होता है, इसी से इन्हे कन्द शाक कहते है।

आलू

आलू रोगियो को नही खाना चाहिये। तन्दुरुस्त आदमी ही इसे प्रयोग मे लावे। इसके साथ कोई हरी फलदार भाजी या पत्तेवाला शाक कच्चा या पकाकर खाना चाहिये।

इसमे पोषक तत्त्व पूर्ण रूप से पाये जाते हैं। इससे मूत्राम्ल (Uric acid) का दोप कम पैदा होता है। जिस पानी मे आलू उबाला जाय उस पानी को फेकना नही चाहिये क्योकि उस पानी मे विटामिन और क्षार घुले रहते हैं। आग मे आलू भूनने से इसका स्टार्च शीघ्र पचनेवाला हो जाता है।

यह शीतल, भारी और मल-मूत्र उत्पन्न करनेवाला होता है। यह रक्त-पित्त को नष्ट करता है।

मूली

मूली भी कई प्रकार की होती है जिनमे मुलायम मूली, सफेद मूली, लाल मूली, पक्की मूली तथा पुरानी मूली मुख्य है।

यह तीनों दोषो, दाह, शूल, वात और कफ को शान्त करती है। खाँसी, श्वास और मूत्रदोष को दूर करती है। यह पाचक ,मधुर, शरीर मे बल उत्पन्न करनेवाली तथा भोजन मे रुचि उत्पन्न करनेवाली होती है।

मूली कच्ची भी खाई जाती है और इसकी तरकारी भी बनाकर खाते है। बहुत अधिक मूली खाने से खून खराब होता है। इसलिए थोड़ी ही खानी चाहिये।

गाजर

गाजर कच्चा भी खाया जाता है और इसका शाक बनाकर भी प्रयोग मे लाते है। परन्तु इससे पूरा-पूरा लाभ उठाने के लिए इसे कच्चा ही खाना चाहिये। गाजर का हलवा बनाकर भी खाया जाता है, परन्तु हलवा बनाने मे उसका विटामिन नष्ट होजाता है।

यह गठिया, यकृत् और पथरी रोग मे लाभदायक है। यह रक्त साफ करता है। कफ और पित्त को नष्ट करने मे सहायक होता है। यह पौष्टिक, वलकारक और रुचिकर होता है। स्वास्थ्य के लिए इसे कच्चा ही खाना चाहिये।

अदरक

अदरक को लोग शाक-भाजियो और दाल आदि को स्वादिष्ठ बनाने के लिए उनमे डालकर खाते है। इसे थोडा-थोडा रोज कच्चा अवश्य खाना चाहिये। इससे खाद्य पदार्थो का कफ वढ़ानेवाला दोष कम हो जाता ह। इससे पाचक

रस ठीक बनता है और यह भोजन पचाने में मदद करता है। इसका प्रयोग सर्दी और जुकाम में अधिक किया जाता है।

यह भारी, तीक्ष्ण, कड़वा, कफ-वात-नाशक और अग्निदीपक है। शरद् और गर्मियो में अदरक नहीं खाना चाहिये। भोजन करने के पहिले कतरा हुए अदरक सेंधा नमक के साथ नित्य खाना चाहिये।

प्याज

प्याज कच्चा तथा पकाकर दोनो तरह से खाया जाता है। परन्तु कच्चा प्याज खाना अधिक लाभदायक होता है। कच्चा प्याज पेट साफ करने में सहायक होता है। जाड़े के दिनो में आधा चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच शहद मिलाकर चाटने से शरीर पुष्ट होता है।

यह कडवा तथा तीक्ष्ण होता है। यह बलवर्द्धक, कंठ को साफ करने-वाला, स्मरण-शक्ति को बढानेवाला तथा आँखों को लाभ पहुँचानेवाला होता है। यह लू और हैजे के दिनो मे बहुत लाभ पहुँचाता है।

लहसुन

प्याज की तरह इसे भी कच्चा ही खाना चाहिये। इसमें भी प्याज के समान सब गुण हैं। यह भोजन को स्वादिष्ठ बनाता है। यह ब्लडप्रेशर मे बहुत लाभदायक है।

यह प्लीहा और वातरोग की सर्वश्रेष्ठ औषधि है। गर्म होने के कारण इसका प्रयोग कम मात्रा मे ही करना चाहिये। अधिक मात्रा मे खाने से गर्मी बढ जाने का डर रहता है।

जिमीकंद

जिमीकद पैदा भी किया जाता है और जगली भी होता है। यह कसैला, खुजली उत्पन्न करनेवाला, रुचिकर, चरपरा और अग्निदीपन करनेवाला होता है। यह कफ को नष्ट करता है।

यह कुष्ठ, दाद और पित्त के रोगियो को हानिकारक होता है।

शलजम

शलजम की पत्तियों का भी शाक बनाकर खाया जाता है। इसमें

गन्धक होता है। यह खून साफ करनेवाला होता है। इसका प्रयोग स्वस्थ मनुष्यो को ही करना चाहिये।

शकरकन्द

शकरकन्द दो प्रकार का होता है—लाल और सफेद।

लाल शकरकन्द पित्त और थकावट को दूर करता है। यह बल देनेवाला, शीतल तथा मीठा होता है।

सफेद शकरकन्द, मीठा, ठण्डा और तृप्तिकारक होता है। यह दाह को शान्त और प्रमेह को दूर करता है।

चुकन्दर

चुकन्दर कच्चा खाना लाभदायक है। इसमे शक्कर की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इससे शरीर मे गर्मी बढती और फुर्ती आती है। यह स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

अरवी

अरवी का शाक बनाकर खाया जाता है। तेल की बनी हुई अरवी बहुत स्वादिष्ठ होती है। यह कफ को नष्ट करनेवाली तथा बलवर्द्धक होती है।

यह देर मे पचती है इसलिए रोगी आदमी को इसे नही खाना चाहिये। इसके अधिक प्रयोग से आँव पड जाता है क्योकि इसका स्टार्च आँव उत्पन्न करनेवाला होता है।

भोजन में फलों का स्थान

फलो के विषय मे डा० कैलाग साहब का कहना है—"खाना खाने से कुछ समय पूर्व रसदार फलो का सेवन भूख को बढाता और कब्ज को तोडता है।" इस प्रकार हमारे भोजन मे फलो का सम्मिश्रण होना अत्यन्त आवश्यक है। फलो मे विटामिन, नमक, शक्कर तथा तेजाब आदि की मात्रा अधिक होती है। इन सब चीजो का होना स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। ये सभी मात्राये रक्त को शुद्ध करके शरीर के खारी अश को सुरक्षित तथा वलवान् रखती है, जो कि स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए अत्यावश्यक है। रोगी के लिए फलो से अधिक लाभदायक और कोई वस्तु नही है। विदेशो मे अधिकतर रोगी को फलो और उनके रसो पर ही रक्खा जाता है।

उन्हे फलो के सिवा अन्न कोई वस्तु खाने को नही दी जाती। पुराने कब्ज तथा ऐसे रोगियो के लिए जिनका खून खराब हो चुका है या जिनकी आंतो मे विषैले तत्त्व अधिक उत्पन्न होते है—यह भोजन अधिक लाभकारी सिद्ध हुआ है।

फलों के साधारण गुण

सेव

सेव मे एक प्रकार का तेजाब होता है जिसे 'मैलिक एसिड' कहते है। इसमे फासफोरस भी पाया जाता है। यह खून को स्वच्छ करनेवाला और पाचनशक्ति को बढानेवाला होता है। यह शारीरिक तथा स्नायविक दुर्बलताओ की बहुत अच्छी ओषधि है। हलक मे जख्म हो जाने पर इनका रस बार-बार पीने से जख्म ठीक हो जाते है। गठिया के रोगियो के लिए यह बहुत ही उत्तम ओषधि है।

केला

पका केला संग्रहणी व दमा की बीमारी मे लाभ पहुँचाता है। यह हर प्रकार की सूजन मे हितकारी है। पाडुरोग व अँतड़ियो की बीमारी मे बहुत लाभदायक है।

आम

आम की कई जातियाँ होती है। जो आम खेतो और बगीचो मे गुठली बोकर पैदा किए जाते है उन्हे देशी आम कहते है और जो आम ऊँची जाति के आमो पर से कलम बाँधकर तैयार किये जाते है वे कलमी आम कहलाते हैं। जो आम जगलो मे अपने आप पैदा हो जाते है उन्हे रानी आम कहते है। इनके अतिरिक्त आकार, रग-रूप, गुण तथा स्वाद के अन्तर से इनकी अनेक जातियाँ—जैसे सफेदा, लँगड़ा, दशहरी, नीलम, तोतापरी आदि—होती है।

देशी आमो मे रेशा होने से उनका रस पतला होता है जो चूसकर खाने मे काम आता है। कलमी आम मे रेशा न होने से उसे काटकर खाते है। देशी आम कलमी की अपेक्षा आसानी से पच जाते है।

आम के वृक्ष का छिलके से लेकर फल तक प्रत्येक भाग औषधि के काम मे आता है। कच्चा आम खट्टा, कसैला, रुचिकारक तथा वात-पित्त को उत्पन्न करनेवाला होता है। पका हुआ आम मीठा, स्वादिष्ठ, वीर्य-वर्द्धक, भारी, वातनाशक, शीतल तथा रुधिर के रोगो को दूर करनेवाला होता है। इसके मीठे रस मे विटामिन "ए" (A) और विटामिन "सी" (C) दोनो ही प्रचुर मात्रा मे मिलते है। पके आम के रस को यदि दूध के साथ खाया जाय तो वह बहुत ही पौष्टिक और बल-वर्द्धक होता है।

अमरूद

अमरूद भारत के प्रत्येक भाग मे होता है। इसके बगीचे हर प्रान्त मे पाये जाते है। यह बलकारी, भूख बढानेवाला तथा हृदय और पाचन शक्ति व मस्तिष्क को बल देनेवाला है। इसके पत्ते अतिसार को नष्ट करते है। इसके फूल हृदय को बल देनेवाले, खून को बन्द करनेवाले तथा अतिसार को नष्ट करनेवाले होते है। मीठा अमरूद पेचिश मे लाभ पहुँचाता है।

हैजे के रोग मे इसका काढा तथा दाँतो के दर्द में इसके पत्तो को चबाने से बहुत लाभ पहुँचता है। इसके पत्तो का काढा बनाकर पिलाने से हैजे मे कै और दस्त बन्द हो जाते है।

अनार

अनार तीन प्रकार का होता है। एक मीठा, दूसरा खटमीठा तथा तीसरा खट्टा। यह हर जगह बगीचो मे होता है। बेदाना अनार सब अनारो मे श्रेष्ठ होता है।

मीठा अनार खून बढानेवाला, रसक्रिया को ठीक करनेवाला, पेट को मुलायम करनेवाला, कामेन्द्रियो को बल प्रदान करनेवाला तथा यकृत् को शाति देनेवाला होता है।

खट्टा अनार आमाशय की जलन, यकृत् की गर्मी और छाती की जलन को शान्त करनेवाला तथा खून के प्रकोप और वमन मे लाभदायक है।

खटमीठा अनार आमाशय को बल प्रदान करनेवाला, हिचकियो को नष्ट करनेवाला तथा अतिसार और खुजली मे लाभ पहुँचानेवाला है।

अनार के फल का छिलका खासी तथा रक्तातिसार मे बहुत लाभ पहुँचाता है। इसके फूल नाक से बहनेवाले खून मे बहुत लाभदायक है। इसकी जड़ की छाल का काढ़ा बच्चो के सूखा रोग मे बहुत लाभ पहुँचाता है।

अंगूर

अगूर की जातियाँ कई प्रकार की होती है। इनमे पाँच विशेष है। इनमे से दो काले रग की और तीन हरे रग की होती है। काले रंग का अगूर जामुन की तरह गहरे बैगनी रग का होता है। इसमे चमक भी खूब होती है। यह खाने मे बहुत मीठा होता है। दूसरी प्रकार का काला अगूर साधारण बैंगनी रंग का होता है। यह अगूर हब्शी अगूर से कम मीठा व कम गुणकारी होता है। हरे अंगूरो मे पिटारी का अगूर सबसे बड़ा, लवा व अधिक मीठा होता है। यही हरे अगूरो मे सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। दूसरा बेदाना अंगूर भी बहुत प्रसिद्ध है। यह आकार मे छोटा परन्तु खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होता है। इसमे बीज न होने के कारण बहुत कोमल होता है।

पके अगूरो को उनकी बेलो पर ही सुखाकर मुनक्का या दाख बना लेते है। इस प्रकार काले अगूर का काला मुनक्का, पिटारी के अगूर का लाल मुनक्का और बेदाना अंगूर की किशमिश बनती है।

ताजा अंगूर खून बढानेवाले, छाती के रोगो में लाभ पहुँचानेवाले, पाचक तथा खून को पतला करनेवाले होते है।

अगूर काश्मीर, औरगावाद, नासिक [illegible] बहुत पैदा होते है। भारत के अगूरो से अफगानिस्तान और फारस के अगूर अधिक अच्छे होते है।

अन्जीर

अन्जीर दो प्रकार का होता है एक तो बोया हुआ जिसके फल और पत्ते बडे होते है और दूसरा जगली जिसके फल और पत्ते छोटे होते है। इसके फल का आकार गूलर के फल के आकार के समान होता है। कच्चे फल का रंग हरा और पके फल का रग पीला या बैगनी होता है। यह अन्दर से लाल होता है। यह फल बहुत मीठा और स्वादिष्ठ होता है।

अन्जीर अत्यन्त शीतल, रक्तपित्त-नाशक, सिर व खून की बीमारी तथा कोढ व नकसीर मे लाभ पहुँचाता है। यह फल सभी मेवो से अधिक पोषण करता है। यह पुरानी खाँसी को बहुत लाभ पहुँचाता है।

भारत मे पूना के पास खेडशिव नामक गाँव के अन्जीर सबसे अच्छे होते है। परन्तु भारत के अन्जीर से अफगानिस्तान तथा फारस के अन्जीर अधिक अच्छे होते है। अरब, टर्की, ईरान तथा अफ्रीका मे भी अन्जीर खूब होता है।

अनन्नास

अनन्नास के फल का रग पीला या कुछ लालिमा लिये हुए होता है। इसके ऊपर कटे हुए आकार के छिलके होते है। इसके कच्चे फल का स्वाद खट्टा और पके फल का स्वाद खटमीठा होता है। इसके पत्ते केवडे के पत्तो की तरह होते है। पौधे के बीज मे से बालियाँ सी निकलती है, जिनपर फल उत्पन्न होते है। इसकी जड गवारपाठे की जड के समान होती है।

कच्चा अनन्नास बहुत ही स्वादिष्ठ और हृदय को लाभदायक, कफ-पित्त-कारक तथा श्रमनाशक है। पका फल स्वादिष्ठ, पित्तकारक तथा रक्त-विकार को दूर करता है।

पहिले यह भारतवर्ष मे पैदा नही होता था। परन्तु अब भारत के दक्षिणी और पूर्वी प्रान्तो मे बहुत पैदा होता है।

खरबूजा

खरबूजा सारे भारतवर्ष मे प्रसिद्ध फल है। इसे फलो का राजा भी कहा जाता है।

कच्चा खरबूजा कडवा, मीठा तथा थोडा सा खट्टा होता है। पुराना खरबूजा मीठा तथा रक्तपित्त को उत्पन्न करनेवाला होता है। पका हुआ खरबूजा तृप्तिकारक, पौष्टिक तथा मूत्रवर्द्धक होता है।

इसके बीज गर्म और तर होते है। ये पेशाब साफ लाते है, गुर्दे, मसाने और आँतो को साफ करते है। इनके सेवन से दस्त साफ होता है, पेशाब की जलन दूर होती है। ये वीर्य-वर्द्धक है, इनका चेहरे पर लेप करने से कान्ति बढ़ती है। हैजे के दिनो मे अधिक खाने से हैजा होने का डर रहता है।

नीबू

नीबू मे साइटरिक एसिड पाया जाता है। गठिया, जलन्धर, दमा व गले की सूजी हुई गिल्टियो के लिए इसका सेवन अवश्य करना चाहिये। भोजन करने से आधा घटे पहिले थोडे से पानी मे नीबू का रस डालकर पीना लाभदायक होता है। इसका रस जिगर की बीमारियो में गुणकारी है। यह मौसमी बुखार को रोकता है। नीबू का सेवन कार्वोहाइड्रेट या दाल के साथ मिलाकर नही करना चाहिये।

नारंगी या संतरा

सतरा सीने के रोग तथा तपेदिक मे बहुत लाभ पहुँचाता है। चर्मरोगो के लिये यह बहुत गुणकारी है। सतरे का रस बुखार मे शान्ति पहुँचाता है। प्रात.काल और रात्रि मे सोते समय इसके सेवन से कब्ज दूर करने मे सहायता मिलती है।

भोजन में दूध का स्थान

दूध कई प्रकारका होता है। परन्तु गाय, भैंस और बकरी का दूध ही अधिक प्रयोग मे लाया जाता है। बहुत से लोग दूध के भिन्न-भिन्न प्रकार के स्वादिष्ठ भोजन बनाकर प्रयोग मे लाते है और कुछ लोग सादा दूध ही पीते है।

दूध को अधिक उबालकर पीने से वह देर मे हजम होता है। इसलिए कच्चे दूध को, जिसे धारोष्ण कहते है, दुहने के पश्चात् तुरन्त ही पी लेना बहुत लाभदायक होता है। दूध को गर्म करने पर उसकी वास्तविकता नष्ट हो जाती है। वैसे औटा हुआ दूध भी सेवन किया जा सकता है परन्तु वह कच्चे की अपेक्षा कम लाभ पहुँचायेगा।

दूध से रबडी, खीर, दही, खोवा तथा उसके अनेक प्रकार के पदार्थ बनाकर लोग प्रयोग मे लाते हैं।

दूध के साधारण गुण

गाय का दूध

गाय का दूध रक्त-पित्त-जनित सब दोषो को दूर करनेवाला होता है।

यह बल बढानेवाला, मेधाशक्ति को बढानेवाला तथा प्राणरक्षक होता है। बच्चों के लिए बहुत लाभदायक होता है।

भैंस का दूध

भैंस का दूध बादी करनेवाला होता है। यह अति स्निग्ध, भूख कम करनेवाला, तथा निद्रा लानेवाला होता है। इसके सेवन करने से अग्नि नष्ट होती है।

बकरी का दूध

जगल मे चरनेवाली बकरी के दूध मे घर मे बँधी रहकर चरनेवाली बकरी की अपेक्षा अधिक गुण होते है।

बकरी का दूध अग्नि को प्रदीप्त करनेवाला, श्वास और रक्त-पित्त के विकारों को नष्ट करनेवाला होता है। यह मधुर, शीतल तथा पाचक है।

भेड़ का दूध

भेड का दूध कब्ज बढानेवाला होता है। यह चिकना, भारी तथा अधिक मीठा होता है। इसको प्रयोग मे लाने से कफ और पित्त नष्ट हो जाते हैं। यह गर्म होता है।

भोजन में मेवों का स्थान

जिस प्रकार भोजन मे शाक-तरकारी और फलों का महत्त्व है उसी प्रकार मेवो का भी एक महत्त्वपूर्ण स्थान है। प्रात. व साय भोजन के साथ मेवो का सेवन अधिक लाभदायक है। मेवो मे अखरोट, बादाम, पिस्ता, छुहारा, काजू, मूँगफली तथा चिलगोजे आदि को भोजन की तरह खाया जा सकता है।

वहुत-से मेवो को भोजन की बहुत -सी चीजों मे मिलाकर खाया जाता है तथा वहुतो को वैसे ही कच्चा खाया जाता है। इन्हे जितना अधिक चबाकर खाया जाय उतना ही लाभकारी होता है। परन्तु एक समय मे मेवो को वहुत कम मात्रा मे खाना चाहिये।

मेवा स्वास्थ्यवर्द्धक, वल-वर्द्धक तथा बहुत-सी वीमारियों मे लाभदायक होता है। कमजोर आदमियो को मेवो का सेवन अधिक करना चाहिये।

मेवों के साधारण गुण

बादाम

बादाम दिमाग और शरीर की समस्त शक्तियों को ताकत पहुँचाता है। यह तर होता है। इसके सेवन करने से बल-वीर्य और नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।

मुनक्का

मुनक्का प्यास को रोकता है। यह हाजमेदार तथा दस्त साफ लानेवाला होता है। इनको दूध के साथ खाने से बल-वीर्य में वृद्धि होती है।

मखाना

मखाना दस्तों को रोकने वाला होता है। यह भारी और स्निग्ध होता है। इसके प्रयोग से वीर्य पुष्ट होता है। इसका अधिक सेवन नही करना चाहिये।

गरी

गरी रक्त को शुद्ध करके नवीन शुद्ध रक्त उत्पन्न करती है। यह ठण्डी, मीठी और स्निग्ध है। इसके प्रयोग से बल और वीर्य मे वृद्धि होती है।

बड़ी इलायची

बडी इलायची गर्म, रूक्ष और अग्निदीपक है। यह कफ, पित्त, दूषित रक्त, श्वास, तृष्णा तथा सिरदर्द को नष्ट करनेवाली होती है।

छोटी इलायची

छोटी इलायची अनेक रोगो मे लाभ पहुँचाती है। यह वातनाशक तथा कफ, श्वास, बवासीर आदि रोगो मे लाभ पहुँचाती है। यह रस मे कटु, शीतल और लघु है।

भोजन में मसालों का स्थान

भोजन मे मसालो का एक प्रमुख स्थान है। मसाले प्राय हमारे सब प्रकार के खाद्यो मे प्रयोग मे लाये जाते है। मसालो द्वारा भोजन स्वादिष्ठ और सुन्दर बनता है। मसालो के थोडे से परिवर्तन से ही अच्छा भोजन खराब बन जाता है। जिस प्रकार कम या बिना मसाले के कोई पदार्थ रुचिकर नही बनता उसी प्रकार अधिक मसालो के प्रयोग से स्वादिष्ठ पदार्थ भी अरुचिकर

हो जाता है। अत इसके लिए यह जानना अत्यन्त आवश्यक है कि किस वस्तु मे कौन-सा मसाला कितनी मात्रा मे प्रयोग मे लाना चाहिये तथा किस मसाले मे कौन-कौन से गुण व अवगुण है। भोजन बनाते समय हमें इन्ही से काम पडता है। इसलिए मसालो के विषय मे पूरी-पूरी जानकारी रखना आवश्यक है।

मसालों के गुण

हींग

हीग भूख और पित्त को बढानेवाली होती है। यह तीक्ष्ण, गर्म और रुचि को बढानेवाली होती है। वात, कफ, शूल और कृमि को दूर करके स्वर को तीक्ष्ण करती और बल-वीर्य को बढाती हे। यह पेट और वायु के दर्द को शान्त करती है। इसके प्रयोग से आँख, कान, नाक के रोग और प्लीहा आदि नष्ट हो जाते हैं।

हल्दी

हल्दी सब प्रकार के चर्मरोगो तथा नेत्रो को लाभदायक है। यह पित्त को शान्त करनेवाली, फोड़ो को भरनेवाली तथा शरीर का रग साफ करनेवाली है। यह कटु, तिक्त, रूक्ष, उष्ण और पाचक है। यह कृमि और वायु को दूर करती है। इसके प्रयोग से कफ, प्रमेह, पाण्डु, सूजन दूर होती है। यह हर प्रकार की चोटो में लाभदायक है।

लाल मिर्च

लाल मिर्च धमनी की स्पन्दन-शक्ति मे वृद्धि तथा पक्वाशय मे उष्णता उत्पन्न करती है। यह रूक्ष, रुचिकर तथा पित्त को नष्ट करनेवाली है। यह क्षुधा को बढानेवाली, कफ को दूर करनेवाली और बल-वीर्य तथा नेत्रो को हानिकारक है।

काली मिर्च

काली मिर्च खाने मे चरपरी परन्तु पाक में मधुर होती है। यह दीपन, कफ का नाश करनेवाली तथा पित्त और भूख बढानेवाली है। इसके सेवन से श्वास, शूल एव कृमि का नाश होता है।

जीरा

जीरा तीन प्रकार का होता है—सफेद जीरा, कृष्ण जीरा तथा स्याह जीरा। यह तीनो ही रूक्ष, चरपरे, गर्म और भूख को बढानेवाले होते है। यह वायु-जनित विकारो, गुल्म, सर्दी तथा अतिसार को शान्त करता है।

अजवायन

अजवायन गर्म, तीक्ष्ण और चरपरी होती है। यह कफ, वात, शूल, गुल्म और कृमि आदि रोगो को नष्ट करके लाभ पहुँचाती हे। यह हलकी और पित्त को बढानेवाली होती है।

धनियाँ

धनियाँ पाचन, रेचन, ग्राही तथा पाक को स्वादिष्ठ बनानेवाला होता है। यह अतृष्य, बहुत मूत्र लानेवाला तथा तिक्त, चरपरा, मीठा और दीपन होता है। धनियाँ तृष्णा, दाह, वमन, श्वास, कास, आँव, कृमि आदि रोगो को शान्त करता है। हरा धनियाँ पित्त को नष्ट करता हे। यह अत्यन्त स्निग्ध तथा मेदे को बलदायक और दिमाग को शान्ति पहुंचाता है।

सौंफ

सौफ मेदे की जलन को दूर करके शान्ति पहुंचाती है और सग्रहणी को रोकती है। यह ज्वर, सूजन, वात, कफ, आँव और शूल तथा नेत्र के रोगो को दूर कर आराम पहुँचाती है। यह तीक्ष्ण, हलकी, चरपरी और रोचकता बढानेवाली होती है।

सोंठ

सोठ ज्वर, कफ, खाँसी, शूल को नष्ट करनेवाली तथा हृदय रोग और बवासीर मे बहुत लाभदायक होती है। यह बल-वीर्य , गर्मी और भूख को बढानेवाली है। पेट की पाचनशक्ति को ठीक रखती है।

लौंग

लौग को पीसकर खाने की चीजो मे मिलाने से वह स्वादिष्ठ और सुगन्धित हो जाती है। इसके प्रयोग से सर्दी, प्यास, खाँसी, श्वास, हिचकी तथा शूल रोग नष्ट होकर शान्ति पहुँचती है। यह कडवी, चरपरी और हलकी होती है। कफ, पित्त तथा नेत्र रोगो के लिए बहुत ही लाभदायक है

जावित्री

जावित्री उत्तेजक होती है। यह वायु को शमन और अग्नि को प्रदीपन करती है। इसके सेवन से कफ, श्वास, कृमि, तृष्णा और विष की उष्णता शान्त होती है। अधिक सेवन करने से हानि पहुँचाती है। यह छोटी, कड़वी और स्वादकर होती है।

राई

राई को पीसकर किसी चीज में मिलाने से उसमें खट्टापन आ जाता है। यह अचार तथा रायता आदि मे अधिक प्रयोग मे लाई जाती है। यह पाचक, रूक्ष, चरपरी और बलकारक होती है।

दालचीनी

दालचीनी वायु को नष्ट करके बल-वीर्य को बढाती है और तृष्णा को नष्ट करनेवाली होती है। यह सिर-दर्द को दूर करती है तथा पेशाब साफ लाती है।

मेथी

मेथी ज्वर को दूर करनेवाली, कफ को नष्ट करके गले को साफ करनेवाली तथा बल-वीर्य-वर्द्धक है। यह गर्म, कटु और पित्त-वर्द्धक है। इसके सेवन से कलेजे का दर्द दूर होता है और ताकत पहुँचती है।

भोजन को पकाने की आवश्यकता

भोजन को कोमल, आकर्षक तथा पचने योग्य बनाने के लिए उसे पकाना आवश्यक है। भोजन को पकाने से एक लाभ और भी है—गर्मी के कारण भोजन में लगे रोग के कीटाणु मर जाते है। साथ ही कीड़ो के छोटे-छोटे अडे भी मर जाते है। बहुत से पके हुए भोज्य पदार्थ अधिक समय तक रक्खे जा सकते है। जैसे गर्म दूध व पका हुआ मास जिसमे बीमारी के कीटाणु नही लगे रह सकते।

भोजन पकाने के भिन्न-भिन्न उपाय

भोजन पकाने के लिए खास तौर के धातु के बर्तन प्रयोग मे लाने चाहिये। विना कलई के ताँबे के बर्तन हानिकारक होते है। ताँबा भोजन के साथ

घुलकर शरीर में जाकर विप फैलाता है। लोहे तथा पीतल के वर्तनो को भी प्रयोग मे लाया जा सकता है। वैसे एल्युमिनियम के वर्तन भोजन वनाने के लिए सबसे अच्छे होते हैं।

भोजन आवश्यकतानुसार पानी में उवालकर,घी या तेल में तलकर, आग पर सेक या भून कर वनाया जाता है। भोजन वनाते समय सफाई का वहुत ध्यान रखना चाहिये। भोज्य पदार्थ, पानी तथा पकाने के वर्तन वहुत ही शुद्ध और स्वच्छ रखने चाहिये।

भोज्य पदार्थों की रक्षा करना

भोज्य पदार्थो को धूल और कीटाणुओ से वचाना चाहिये। खाने की चीजे जालीदार अलमारी मे रखनी चाहिये जिससे उन पर मक्खी, मच्छर न बैठ सके। दूध, मक्खन, फल, अचार, मुरब्वे आदि को 'लुइस पास्तूर' के सिद्धान्त के अनुसार वहुत दिनो तक डिब्वो व वोतलो मे सुरक्षित रख सकते है। नित्य खाये जाने वाले अचार, चटनी आदि कड़वे तेल, नमक व सिरके मे रक्खे जा सकते है। मास, मछली वरफ व नमक मे सुरक्षित रक्खे जा सकते है। इसके अलावा 'रेफ्रीजरेटर' के अन्दर भी हम अंडे, फल, मांस आदि खाने की चीजो को अधिक समय तक सुरक्षित रख सकते है।

खाने के पदार्थों को कभी खला नही रखना चाहिये। इन्हे सदा महीन या जालीदार कपड़े से ढककर रखना चाहिये। मक्खियाँ, मच्छर और चीटियाँ भोजन को दूषित बना देती है जिसके खाने से भयकर रोग हो जाते है। सडी-गली चीजों का प्रयोग विल्कुल नही करना चाहिये। उनको दूर फिकवा देना चाहिये। पानी शुद्ध और ताजा ही प्रयोग में लाना चाहिये।

रसोईघर

मकान वनवाते समय रसोईघर ऐसी दिशा मे बनवाना चाहिये कि उसमें अधिक धूप न आये परन्तु प्रकाश और हवा खूब आती रहे। रसोईघर न अधिक बडा होना चाहिये और न अधिक छोटा। इसका फर्श पक्का, चिकना तथा ढालू होना चाहिये जिससे उसमे पानी भर जाने से गन्दगी न हो। रसोईघर के दरवाजो, खिड़कियो मे जालीदार किवाड़ लगवाने चाहिये ज से मक्खी, मच्छर अन्दर प्रवेश न कर सके। खाने का सामान रखने

एक जालीदार अलमारी का होना भी अत्यन्त आवश्यक है। बर्तनो के रखने के लिए रसोईघर मे पूरा प्रबन्ध होना चाहिये। रसोईघर के पास ही यदि स्टोर हो तो उसमे अनाज, दाल आदि भोजन की सामग्री रखनी चाहिये।

रसोईघर को स्वच्छ और सुन्दर रखना भी एक कला है। स्वास्थ्य की दृष्टि से उसे स्वच्छ रखना अत्यन्त आवश्यक हे, क्योकि उसकी गन्दगी का प्रभाव रसोई मे बनाई गई खाद्य वस्तुओ पर पडेगा। मकान का सबसे स्वच्छ व पवित्र स्थान रसोईघर ही होना चाहिये, क्योकि वहाँ भोजन पकता है और भोजन की स्वच्छता पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर है।

रसोईघर की आवश्यकताएँ

रसोईघर मे चूल्हा सबसे आवश्यक वस्तु है। बिना चूल्हे के खाना नही पकाया जा सकता। चूल्हे कई प्रकार के होते है। साधारण देशी चूल्हा ईंट और चिकनी मिट्टी से बनाया जाता है। चूल्हा इकहरा भी होता है और दुहरा भी। इकहरे चूल्हे मे एक बार मे एक ही चीज पकाई जा सकती है परन्तु दुहरे चूल्हे मे एक बार मे ही दो चीजे पकाई जा सकती है। दुहरे चूल्हे मे पीछे की तरफ गोलाई मे चूल्हे को काट दिया जाता है जिससे लकडी की लपट उसमे से निकलती रहती है। इसी पर रखकर दूसरी चीज पकाई जा सकती है।

रसोईघर मे चूल्हे की स्थिति इस प्रकार होनी चाहिये कि वह पकाने-वाले के बाये तरफ पडे ताकि पकानेवाले को सीधे हाथ से कार्य करने मे सुविधा रहे। चूल्हे के ऊपर ही रसोईघर मे उसका धुआँ निकलने के लिए चिमनी होनी चाहिये।

चूल्हे के अलावा अँगीठी, स्टोव, बिजली का चूल्हा या हीटर, तन्दूर, कुकर तथा बुरादे की अँगीठी से भी भोजन पकाने का काम ले सकते है।

चूल्हे और अंगीठी मे जलाने के लिए लकडी, उपले, कोयले, मिट्टी का तेल तथा लकडी का बुरादा आदि की आवश्यकता पडती है। लकडी और उपले चूल्हे मे जलाये जाते है। अँगीठी मे पत्थर तथा लकडी का कोयला भी जलाया जा सकता है। पत्थर का कोयला लकडी के कोयले से सस्ता आता है तथा उसकी आग भी काफी देर तक रहती है, इसलिए पत्थर के कोयलो को

ही प्रयोग मे लाना लाभदायक है। स्टोव मे मिट्टी का तेल ही जलाया जा सकता है। स्टोव पर केवल शाक-तरकारियाँ, चाय इत्यादि ही बनाई जा सकती है। इस पर रोटी नही सेकी जा सकती।

चूल्हे या अँगीठी को दोनों समय उनकी राख निकालकर साफ करना और अच्छी चिकनी मिट्टी पानी मे भिगोकर रोजाना पोतना चाहिये। राख को वर्तन साफ करने के काम मे लेना चाहिये। इससे वर्तन अच्छी तरह साफ होते है। रसोईघर के फर्श को खाना बनाने के बाद और खाना बनाने से पूर्व पानी से अच्छी तरह धो लेना चाहिये। गन्दे चूल्हे और गन्दी रसोई मे खाना नही बनाना चाहिये।

रसोईघर के बर्तन

रसोईघर के वर्तनों का स्थान वहुत महत्वपूर्ण है। वर्तन ताँवा, पीतल, कलई, जर्मन सिलवर, काँसा, फूल, लोहा, एल्युमिनियम, चीनी, काँच, पत्थर तथा लकडी आदि के होते है। तवा, चिमटा, कडाही आदि लोहे के, तश्तरी, परात, वहुगुना आदि पीतल के, थाल, कटोरी, गिलास, लोटा आदि कलई, फूल तथा जर्मन सिलवर के; पतीली काँसे की तथा गंगासागर आदि ताँबे के होते है। पतीली काँसे की ही ठीक रहती है। इसमे चीज खराव नही होती। खाने-पीने मे एल्युमिनियम तथा ताँवे के वर्तनो का कम ही प्रयोग करना चाहिये। खाना खाने के लिए कलई या जर्मन सिलवर के बर्तनो को ही प्रयोग मे लाना चाहिये। चाय के वर्तन, प्यालियाँ, प्लेट चीनी की और प्याले, तश्तरियाँ तथा गिलास काँच के भी प्रयोग मे लाये जा सकते है। अचार, मुरब्बा आदि रखने के लिए चीनी, काँच और मिट्टी के वर्तन प्रयोग मे लाने चाहिये। इनमें यह चीजे बहुत दिनो तक सुरक्षित रक्खी रहती है। वेलने का चकला, वेलन पत्थर और लकडी का तथा फुकनी लोहे या बाँस की काम मे लाई जाती है।

धातु के बर्तनो को पीली मिट्टी या राख से साफ करना चाहिये। पीतल के बर्तनो मे समय-समय पर कलई कराते रहना चाहिये। चीनी व काँच के बर्तनो को गर्म पानी, सोडा या साबुन से धोना चाहिये। पीतल, ताँबे व काँसे के बर्तनो मे घी तेल नही रखना चाहिये।

रसोई के बर्तन नित्य मॉज-धोकर अलमारी मे रखने चाहिये ताकि उनके ऊपर धूल, मिट्टी आदि न पड़े। बर्तनो को प्रयोग मे लाने से पहिले उन्हे दुबारा साफ पानी से धो लेना चाहिये जिससे उन पर जमी हुई धूल आदि साफ हो जाय। पीने का पानी प्रतिदिन ताजा भरकर बर्तन को अन्दर से साफ करके रखना चाहिये। पानी को ढककर रखना चाहिये। पानी रखने का स्थान रोज धोकर साफ रखना चाहिये।

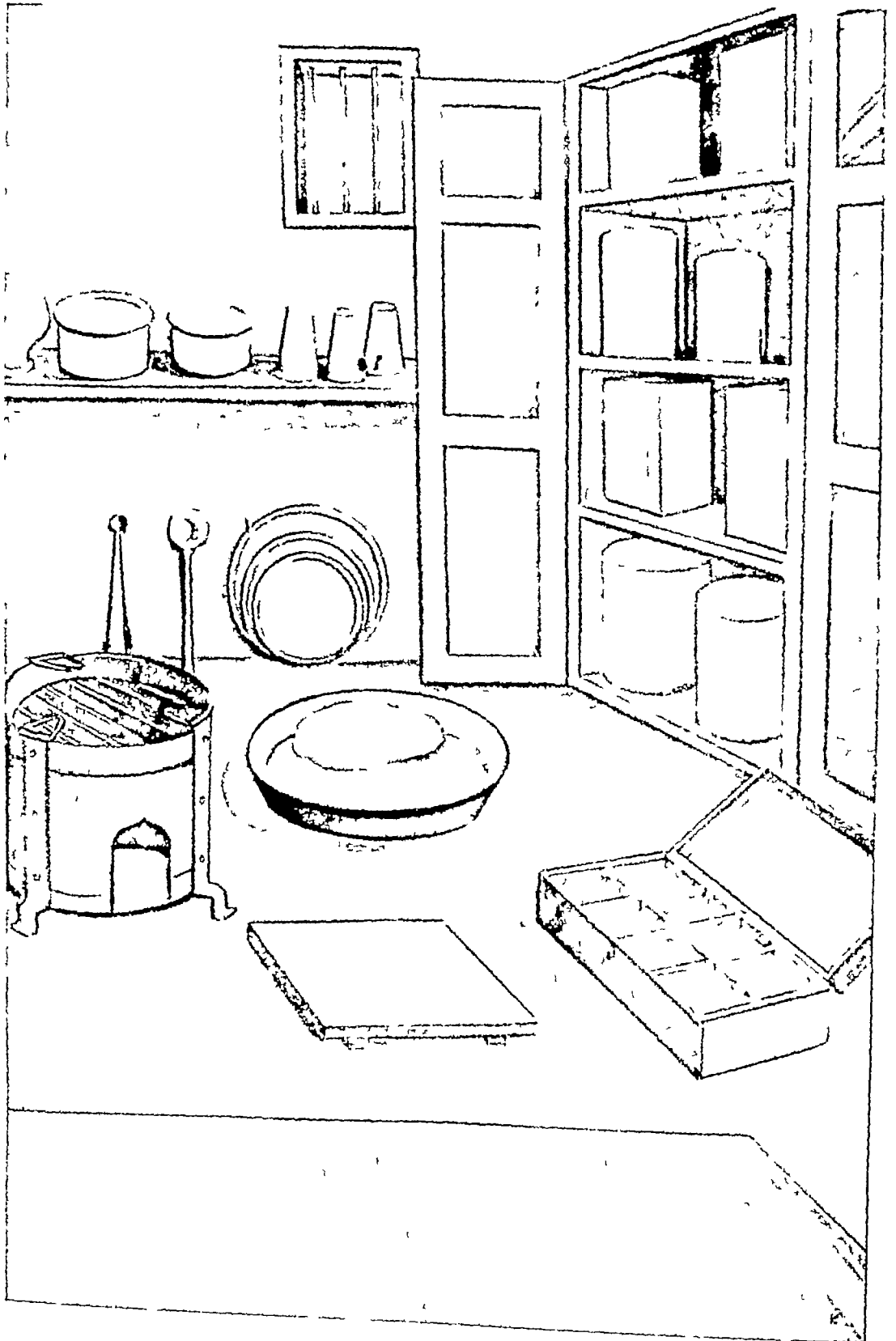
भोजन-सामग्री

भोजन की सामग्री को रसोईघर में जालीदार किवाड़ों की अलमारी मे रखना चाहिये जिससे उसमे मक्खियो का प्रवेश न हो सके और वायु भी पहुँचती रहे। भोजन पकाने की सामग्री को सदैव ढककर रखना चाहिये। इस प्रकार धूल, धुआँ, मक्खी, मच्छर आदि से वह सुरक्षित रहती है।

मसाले काठ के खानेदार छोटे बक्स मे थोड़े-थोडे खर्च के रख लेने चाहिये। शेष मसाले बद डिब्बो मे रखने चाहिये और उन सब डिब्बो पर उनके नाम की चिट लगा देनी चाहिये जिससे बिना ढक्कन खोले ही मसालो का पता लगाया जा सके। मसाले बाजार से बिना पिसे मँगाकर घर मे ही कूट पीस और छान कर रखने चाहिये। बाजार के पिसे हुए मसाले खराब होते है। उनमे रेत और मिट्टी मिली रहती है। बरसात के दिनो मे अधिक मसाले पीसकर नही रखने चाहिये। वे अधिक दिन तक रक्खे रहने से खराब हो जाते है।

आटा घर पर अनाज मँगाकर उसे साफ करके पिसवाना चाहिये। बाजार का पिसा हुआ आटा बहुत दिनो का रक्खा हुआ होता है। प्रतिदिन ताजी तरकारियाँ मँगाकर ही प्रयोग मे लानी चाहिये। तेल, घी, आटा आदि सब चीजे ढककर रखनी चाहिये।

रसोईघर की व्यवस्था

१ रसोई में पकाने के लिए सब सामग्री सुव्यवस्थित ढग से रखनी चाहिये। उसके पास ही चूल्हा या अँगीठी बनी होनी चाहिये। खाना पकाने के बर्तन भी पास रखने चाहिये जिससे खाना बनाने मे सुविधा रहे। रसोईघर के सब सामान को एक किनारे रखना चाहिये। रसोई मे एक ओर हाथ

धोने के लिए नल या किसी बर्तन में पानी भरा होना चाहिये जिससे हाथ गन्दे होने पर साबुन से धोकर साफ किये जा सकें। वहीं एक तौलिया हाथ पोछने के लिए होना चाहिये। एक झाड़न बर्तन पोछने के लिए भी होना चाहिये। इन तौलियो और झाड़नों को नित्य साबुन से धोकर साफ कर लेना चाहिये।

२. तरकारियाँ काटते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि उनमें कीडे आदि न हो। दाल-चावल खूब साफ करके धोकर ही पकाना चाहिये जिससे उनमे कंकड़ आदि न रह जायें। आटा रोटी पकाने से करीब एक घटे पूर्व ही गूंधकर रख लेना चाहिये जिससे वह अच्छे प्रकार गल जाय।

३. रसोईघर मे पानी निकलने के लिए नाली अवश्य होनी चाहिये; क्योकि पानी अधिक समय तक भरा रहने से सड़ जाता है। इस प्रकार गदगी से कीटाणु उत्पन्न होकर अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं। इसलिए रसोई का फर्श यदि कच्चा हो तो उसे गोबर-मिट्टी से लीप देना चाहिये। रसोईघर की नाली ढालू और पक्की होनी चाहिये जिससे से पानी तुरन्त ही बहकर निकल जाय। रसोड़ का कूडा-करकट फेंकने के लिए रसोईघर मे एक ढक्कनदार टिन का डिब्बा रखा रहना चाहिये।

४. जलाने की लकड़ी, कोयले और कडे आदि रखने के लिए रसोईघर के पास ही प्रबन्ध होना सुविधाजनक रहेगा॥

५. पीने के पानी और बर्तनो आदि का प्रबन्ध भी पास ही होना चाहिये जिससे बार-बार उठने की आवश्यकता न पड़े।

६. रसोईघर मे आवश्यकता से अधिक सामान रखकर स्थान नही घेरना चाहिये। कम तथा आवश्यकतानुसार सामान रखने से रसोई की सफाई करने मे आसानी रहती है।

हमारे प्रतिदिन का भोजन (Menu Planning)

भोजन का अभिप्राय केवल अपने जीवन और स्वास्थ्य को सुरक्षित बनाना ही है। परन्तु आजकल अज्ञानवश हमने इसे हानिकारक बना लिया है। यह स्वास्थ्य का शत्रु और जीवन को नष्ट करनेवाला प्रमाणित हो रहा है। भिन्न-भिन्न प्रकार के कितने ही मसाले आदि डालकर भोजन पकाने से उसमे गुणो की वृद्धि नही होती बल्कि उसके स्वास्थ्य-वर्द्धक तत्त्व नष्ट हो जाते है।

इसलिए अपने जीवन और स्वास्थ्य को अधिक समय तक ठीक बनाये रखने के लिए कृत्रिम भोजन का आदी नही बनना चाहिये। यदि हम भोजन के विषय मे अच्छी तरह सोच-समझकर काम ले तो रोगो की सख्या मे पर्याप्त कमी हो सकती है। इस प्रकार मनुष्य-जीवन मे नित्य के रहन-सहन की सैकड़ो कठिनाइयाँ, जो जीवन को नष्ट करनेवाली होती है, आसानी से दूर हो जायँगी। सात्त्विक भोजन ही जीवन और स्वास्थ्य को ठीक प्रकार से अधिक समय तक स्थिर रख सकता है।

प्रातःकाल का नाश्ता

प्रातः आठ बजे के लगभग हमे हल्का नाश्ता अवश्य करना चाहिये। जहाँ तक हो सके नाश्ता ताजा ही बनाना चाहिये। नाश्ते मे बिस्किट, टोस्ट या पराँठे मे से कोई एक चीज अवश्य होनी चाहिये। कचौड़ी, मठरी, सेव, हलवा तथा अन्य मिठाई और नमकीन का भी प्रयोग किया जा सकता है। इनके साथ मे दूध, चाय, कॉफी, शरबत या लस्सी का प्रयोग भी किया जा सकता है। प्रात अकेली चाय कभी नही पीना चाहिये। बच्चो को चाय के स्थान पर दूध ही देना लाभदायक रहेगा। जो लोग अडे खाते है वे नाश्ते मे अंडा भी प्रयोग मे ला सकते है। फलो और मेवो को भी प्रात. के नाश्ते मे लिया जा सकता है।

दोपहर का भोजन

दोपहर का भोजन ग्यारह और बारह बजे के बीच मे करना अधिक उपयोगी है। वैसे अपने-अपने सुविधानुसार खाने का समय निर्धारित कर लेना चाहिये। दोपहर के भोजन मे दाल-रोटी, चावल, एक या दो सब्जी, चटनी, रायता, सलाद तथा अचार आदि आवश्यक है। दाल के स्थान पर वडी और कढी का प्रयोग भी किया जा सकता है। जो लोग मांस का प्रयोग करे उन्हे यह ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि वे मास के साथ कच्ची सब्जी का प्रयोग भी अवश्य करे।

शाम का नाश्ता

दोपहर वाद शाम को तीन-चार वजे दफ्तर या स्कूल से लौटने के पश्चात् थोडा-सा जलपान अवश्य करना चाहिये। गर्मियो मे किसी भी

शीतल पेय का तथा सर्दियों मे चाय का प्रयोग करना चाहिये। इनके साथ-साथ कुछ फल, समोसे, पकौड़ी, मेवा, मठरी आदि भी प्रयोग में लाई जा सकती हैं।

रात का भोजन

रात को आठ बजे से पहिले भोजन कर लेना चाहिये। इस समय के भोजन मे अधिकतर पूरी या परांठे का प्रयोग किया जाता है। परन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से यह हानिकारक होता है; क्योंकि भोजन के पश्चात् रात को सोने का समय हो जाता है जिससे वह अच्छी तरह नही पच पाता। रात के भोजन मे रोटी, एक रसेदार साग और एक-दो सूखी सब्जी, सलाद, चटनी, पापड, अचार, मुरब्बे, तहरी, खिचड़ी तथा मास खानेवालो के लिए मछली व रसेदार मास बनाया जा सकता है।

छोटे बच्चो को फल और दूध खूब देना चाहिये। जहाँ तक हो सके भुनी, तली तथा अधिक मसाले वाली चटपटी और खट्टी चीजे प्रयोग में नही लानी चाहिये। रात को सोते समय दूध का सेवन अवश्य करना चाहिये; क्योंकि स्वास्थ्य के लिए आवश्यक विटामिन, प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट दूध द्वारा ही प्राप्त हो सकते है। स्वास्थ्य को अधिक समय तक बनाये रखने के लिए हफ्ते में एक दिन उपवास करना लाभदायक होता है। इससे पेट की पाचन शक्ति को लाभ पहुँचता है।

भोजन परोसने की कला

भोजन पकाकर परोसना भी एक कला है। परोसनेवाले को सदैव भोजन करनेवाले के स्वभाव, रुचि तथा परिमाण का ध्यान रखना चाहिये। जब तक परोसनेवाले को इन चीजो का ज्ञान न होगा तब तक भोजन करनेवाले की तृप्ति न होगी। इसका परिणाम यह होगा कि या तो भोजन करनेवाला भूखा ही रह जायगा या भोजन व्यर्थ मे ही नष्ट होगा। इसलिए भोजन परोसते समय खुराक का अन्दाज कर लेना अत्यन्त आवश्यक है।

भोजन परोसनेवाले को परोसने से पहिले अपने वस्त्र साफ पहनने चाहिये। गन्दे तथा ढीले-ढाले वस्त्र नही पहनने चाहिये। भोजन यदि मेज पर करना हो तो सब सामान मेज पर अच्छी तरह सजाकर तथा जमीन पर

करना हो तो साफ कपड़ा या आसन बिछाकर साफ स्थान पर परोसना चाहिये ।

रसोई मे जितनी भी वस्तुएँ बनाई गई हो उन्हे उचित रीति से परोसना चाहिये। हाथ से कोई वस्तु न परोसनी चाहिये। परोसने के लिए चम्मच का प्रयोग करना चाहिये। हर चीज के लिए अलग-अलग चम्मच होना चाहिये। यदि एक ही चम्मच हो तो उससे एक वस्तु परोसने के पश्चात् उसे धोकर दूसरी वस्तु परोसनी चाहिये। प्रत्येक पदार्थ को थाली मे सजाकर परोसना चाहिये। रसेदार वस्तुओ को कटोरियो में परोसना चाहिये। चटनी, अचार तथा मुरब्बा आदि काँच या पत्थर की छोटी-छोटी कटोरियो या तश्तरियो मे परोसना चाहिये। थाली मे एक चम्मच तथा नमक अवश्य रखना चाहिये।

परोसते समय कोई भी चीज अधिक न परोसनी चाहिये। अन्दाज से थोड़ा-थोडा ही परोसना उचित है। खाते समय भोजन करनेवाले की थाली को देखते रहना चाहिये। यदि कोई चीज कम हो जाय तो पूछकर दुबारा परोस देनी चाहिये। इससे भोजन नही बिगड़ेगा और भोजन करनेवाला भी तृप्त हो जायगा।

बालको को परोसते समय विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। क्योकि बच्चे अधिकतर भूखे रह जाते है या वे अधिक अन्न बिगाड़ते है। इसलिए उन्हे उतना ही भोजन परोसना चाहिये जितनी आवश्यकता हो। उन्हे एक साथ परोसना ठीक नही।

दाल

हरी मूँग की फली की दाल

आवश्यक सामग्री—ताजी हरी मूँग की फली, एक माशे नमक, एक तोले धनियाँ, तीन माशे मिर्च, तीन माशे लौंग, एक माशे जीरा, एक माशे दालचीनी, डेढ माशे बड़ी इलायची, दो माशे हल्दी, आधा तोला नमक, एक माशे तेजपात तथा एक छटाँक घी।

पकाने की विधि—ताजी हरी मूँग की फलियाँ लेकर उनमें से आधा सेर मूँग निकालकर तीन-चार बार पानी से अच्छी तरह धो डालिये। इसके पश्चात् पतीली मे आधी छटांक घी डालकर उसमें मूँग को भून लीजिये। जब मूँग अच्छी तरह भुन जाय तब उसमे पानी डालकर नमक डाल दें। जब दाल गल जाय तब उसे चूल्हे से उतारकर पसा लीजिये। अब नमक के अलावा सब मसालो को पीसकर पतीली में घी के साथ भून लीजिये। जब मसाला दानेदार हो जाय और उसमे सुगन्धि आने लगे तब उसमे दाल डालकर भूनिये। दाल के भुन जाने पर उसमे एक छटाँक अच्छा, ताजा दही मिला चम्मच से इधर-उधर चला दीजिये और उसे पाँच मिनट तक ढका रहने दीजिये। अब उसमे अन्दाज से पानी और नमक डालकर हल्की आग पर पकने दीजिये। जब दाल फटकर मिल जाय और गाढी हो जाय तब एक तोले घी मे लौंग का बघार तैयार कर दाल मे छौंक दीजिये। इस प्रकार हरी मूँग की फली की दाल बनकर तैयार हो जायगी। यह दाल बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

हरी मटर की दाल

आवश्यक सामग्री—हरी मटर के दाने आधा सेर, आधा पाव दही, एक तोला नमक, एक तोला धनियाँ, एक माशे लाल मिर्च, दो माशे जीरा दोनो तरह का, डेढ माशे हल्दी, एक रत्ती हीग, आधी छटाँक अदरख, एक माशे लौंग, एक माशे दालचीनी, डेढ़ माशे बड़ी इलायची तथा आधा पाव घी।

पकाने की विधि—सबसे पहिले पतीली मे पानी भरकर अदहन चढा दीजिये और हल्दी, धनियाँ और लाल मिर्च पीसकर रख लीजिये। उसी मे मटर के दाने भी छोड दीजिये। जब दाने अच्छी तरह गल जायँ तब उनको व पानी को अलग किसी बर्तन मे निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे आधा छटाँक घी डालकर हीग और जीरे का बघार तैयार कर दाल छोड़कर भून लीजिये। जब दाल कुछ भुन जाय तब उसमे दही मिलाकर भूनिये। अब उसमे मटर के दानो का बचा हुआ पानी व नमक डाल-कर उसका मुँह बन्द कर दीजिये। जब दाल मे दो उफान आ जायँ तब उसे उतारकर अङ्गारो पर रख दीजिये। ऊपर से उसमें लौग, इलायची और दालचीनी पीसकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् शेष बचा हुआ घी भी चमचे से डालकर दाल मे मिला दीजिये और ऊपर से आम की पिसी हुई खटाई डालकर फिर उसका मुँह ढक दीजिये। थोडी देर मे जब दाल अच्छी तरह पक जाय तब उसे भोजन के काम मे लाइय।

खड़ी मूँग की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खडी मूँग, दस माशे नमक, एक माशे हल्दी, एक तोला धनियाँ, तीन माशे काली मिर्च, एक माशे लौग, एक माशे दालचीनी, दो माशे इलायची, एक माशे सफेद जीरा, आधा माशे काला जीरा, दो माशे तेजपात, छ माशे सोठ, एक रत्ती हीग तथा लाल मिर्च।

पकाने की विधि—सबसे पहिले बडी-बड़ी मूंग को भाड़ मे कौरवा लीजिये। एक पतीली मे अधिक पानी भरकर गरम कीजिये। जब पानी खूब गरम हो जाय तब उसमे मूँग डाल दीजिये। जब मूँग की दाल पक जाय तव उसमे नमक और हल्दी छोड दीजिये। जब दाल फूलकर फट जाय तब पतीली चूल्हे से उतारकर अङ्गारो पर रख लीजिये। इसके पश्चात् सफेद जीरे को छोडकर सब मसालो को महीन पीसकर दाल मे मिला दीजिये। अब दाल को चमचे से खूब घोटिये जिससे सब मूँग फटकर मिल जाय, इसके बाद उसमे घी मिलाकर पतीली के मुँह को ढक दीजिये। जब दाल पककर गाढी हो जाय तव हीग, जीरा, लौंग और लाल मिर्च का घी के साथ छौक तैयार कर दाल मे लगा दीजिये। यदि दाल को और अधिक खट्टी बनाना चाहे तो उसमे

आम की खटाई मिला लीजिये। इस प्रकार खडी मूंगकी दाल वनकर तैयार हो जायगी। यह वडी ही रुचिकर होती है।

चने की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, पावभर दही, आधा पाव घी, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, लौंग, हीग और धनियाँ।

पकाने की विधि—चने की दाल को वीनकर साफ करके वनाने से आधा घटा पहिले पानी मे भिगोकर रख दीजिये। पतीली मे पानी भरकर आग पर रख दीजिये जब पानी गरम हो जाय तव दाल को पानी से दो-तीन वार धोकर पतीली मे डाल दीजिये। साथ ही नमक और हल्दी भी मिला दीजिये। दाल मे उफान आने पर तथा उसके थोडा घुट जाने पर उसे उतार लीजिये। अव दही को खूब मथकर तथा उसमे थोडा पानी मिलाकर रख लीजिये। दूसरी पतीली मे घी डालकर आग पर रखिये और उसमे हीग, लौंग, जीरा का छौक लगाकर थोडी-सी पिसी हुई लाल मिर्च तथा मथा हुआ दही डाल दीजिये। उसी मे धनियाँ भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् जव दही मे उवाल आ जाय तब उसमे दाल डाल दीजिये। जव उसमे दो-तीन उवाल आ जायँ तब उसे उतार लीजिये और भोजन के समय रोटी से खाइये। यह दाल भी अन्य दालो की तरह स्वादिष्ठ होती है।

चने की बैंगनदार दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, पाव भर ताजे वैंगन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, हीग, लौग और जीरा।

पकाने की विधि—वैंगन लेकर काट लीजिये और साफ पानी वर्तन मे भरकर डाल दीजिये। चने की दाल को बीनकर दो-तीन वार पानी से धो लीजिये। अब पतीली मे पानी भरकर आग पर रख दीजिये। जब पानी गरम हो जाय, तब दाल उस पानी मे डाल दीजिये। साथ ही नमक और हल्दी भी उसमे डाल दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसमे कटे हुए बैंगन के टुकडो को पानी मे से निकालकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् थोड़ी देर मे जब दाल घुल जाय और बैगन गल जायँ तब पतीली को आग पर से उतारकर नीचे रख लीजिये और लौग, हीग, जीरा का उसमे छौक देकर

धनियाँ और लाल मिर्च मिला दीजिये। इस प्रकार चने की बैगनदार स्वादिष्ठ दाल बनकर तैयार हो जायगी। इसी विधि से चने और लौकी की दाल भी बनाई जा सकती है।

मोंठ की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मोठ की दाल, एक तोले नमक, दो माशे हल्दी, हीग, जीरा, राई, दही या आम की खटाई तथा घी।

पकाने की विधि—दाल को खूब छान-बीनकर साफ कर लीजिये और पानी से दो-तीन बार अच्छी तरह धो डालिये। चूल्हे पर पतीली में अन्दाज से पानी भरकर रख दीजिये। जब पानी गरम हो जाय तब उसमे दाल डाल दीजिये, ऊपर से हल्दी भी छोड़ दीजिये। जब दाल में एक उफान आ जाय तब उसमे सब मसालो को सिल पर महीन पीसकर दाल मे मिला दीजिये। जब दाल फट जाय तब उसमे रुचि के अनुसार दही या आम की खटाई डाल दीजिये। अब दाल को चूल्हे से उतारकर अगारो पर रख दीजिये और उसमें घी मिला दीजिये। जब दाल पक जाय तब उसमे हीग, लौंग, जीरा, राई और लाल मिर्च का छौक तैयार करके मिला दीजिये। इसी विधि से मोंठ की दाल बनकर तैयार हो जायगी।

सेम के बीज की दाल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेम के बीज, आधा तोला पिसा हुआ धनियाँ, दो माशे हल्दी, दो माशे लाल मिर्च, एक रत्ती हीग, एक माशे सफेद जीरा, आधा माशा राई, दो रत्ती बड़ी इलायची, तीन रत्ती दालचीनी, आधा पाव दही, आधा पाव घी, पाव छटाँक आम की खटाई, चार तेजपात के पत्ते तथा आवश्यकतानुसार नमक।

पकाने की विधि—सबसे पहिले सेम के बीज भाड़ मे भुनवा लीजिये। इसके पश्चात् उन बीजो को दलकर उनके छिलके अलग कर लीजिये। अब पतीली मे घी डालकर उन्हे खूब भून लीजिये और हीग, जीरा, राई के अलावा सब मसालो को पानी के साथ सिल पर पीसकर उसमे छोड़ दीजिये। जब उसमे सुगन्धि आने लगे तब अन्दाज से पानी और नमक छोड़कर पकाइये।

जब बीज अच्छी तरह से गल जायँ तब उनको चमचे से घोंटकर मिला दीजिये और ऊपर से दही या आम की खटाई भी डाल दीजिये। जब दाल घुल जाय तब उसमें हींग, जीरा और राई का छौंक लगाकर पतीली चूल्हे से उतारकर अंगारो पर रख दीजिये। शेष घी को भी उसमे डालकर उसका मुंह बन्द कर दीजिये। इस प्रकार थोड़ी देर में दाल पककर तैयार हो जायगी। यह दाल भी बहुत स्वादिष्ठ होती है।

खड़ी मसूर की दाल

आवश्यक सामग्री— आधा सेर खडी मसूर, एक तोला नमक, तीन माशे मिर्च, एक तोला धनियाँ, आधा माशा सफेद जीरा, एक माशे काला जीरा, एक माशा हल्दी, आधा तोला अदरख, छः रत्ती, दालचीनी, दो माशे लौंग, तीन माशे इलायची, एक छटाँक घी, एक छटाँक दही, आम की खटाई तथा हींग।

पकाने की विधि— सबसे पहिले दाल को धोकर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। अब पतीली मे थोडा सा घी डालकर तेजपात के साथ दाल को भून लीजिये। जब उसमें सुगन्ध आने लगे तब पानी मे हींग घोलकर दाल मे डाल दीजिये। इसके ऊपर से हल्दी भी पीसकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् अन्दाज से पानी लेकर पतीली मे डाल दीजिये, साथ ही नमक भी डालकर दाल को पकाइये। जब दाल गल जाय तब उसमे आम की खटाई डाल दीजिये। पतीली को चूल्हे से उतारकर अगारो पर रख दीजिये और सारा मसाला सिल पर पीसकर दाल मे डाल दीजिये। साथ ही शेष बचा हुआ घी डालकर पतीली का मुँह बन्द कर दीजिये, जिससे उसकी भाफ बाहर न निकल सके। थोडी देर बाद जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब भोजन के समय रोटी या चावलो के साथ खाइये। यह दाल भी दली हुई दाल की तरह ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है।

दली हुई मसूर की दाल

आवश्यक सामग्री— आवश्यकतानुसार मसूर की दाल, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, हींग, जीरा, लौंग, तेजपात, दालचीनी, आम की खटाई तथा घी।

पकाने की विधि— दली हुई मसूर की दाल लेकर खूब साफ करके धो डालिये। पतीली मे अन्य दालो की अपेक्षा कम पानी डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। उसी मे हल्दी भी डाल दीजिये। जब पतीली का पानी खौल जाय तब उसमे धुली हुई मसूर की दाल डाल दीजिये। जब दाल मे दो उबाल आ जायँ तब उसमे सब मसाले सिल पर पानी के साथ पीसकर मिला दीजिये और पतीली को चूल्हे से उतारकर अगारों पर रख दीजिये। इसके पश्चात् दाल मे ऊपर से आम की खटाई और थोडा-सा घी छोड दीजिये और पतीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये। जब दाल पककर खूब घुल-मिल जाय तब उसमे हीग, लौग और जीरे को घी के साथ गरम करके छौंक दीजिये। इस प्रकार दली हुई मसूर की दाल तैयार हो जायगी। यह दाल अन्य दालो की अपेक्षा जल्दी पक जाती है। यह स्वास्थ्यवर्द्धक तथा स्वादिष्ठ होती है। मरीजो के खाने के लिए अधिकतर मूँग और मसूर की दाल ही प्रयोग मे लाई जाती है।

चने की दाल

आवश्यक सामग्री— चने की दाल, नमक, मिर्च, हीग, हल्दी, धनियाँ, लौंग, दालचीनी, जीरा, तेजपात, दही या आम की खटाई तथा घी।

पकाने की विधि— दाल पकाने से थोड़ी देर पहिले बिना छिलके की चने की दाल को पानी मे भिगोकर रख दीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे ड्योढा पानी भरकर चूल्हे पर चढा दीजिये और पिसी हुई हल्दी तथा हीग उसमे डालकर पानी को खौलाइये। जब पानी खौलने लगे तब दाल पानी मे से निकाल धोकर पतीली मे डाल दीजिये। जब दाल में दो उफान आ जायँ तव उसमे नमक डाल दीजिये और पकने दीजिये। जब दाल फट जाय तब उसमे सव मसाले सिल पर पीसकर दाल मे डालकर चमचे से चलाकर मिला दीजिये। जब दाल खूव घुट जाय तब पतीली उतारकर अगारो पर रख दीजिये। अब उसमे दही या आम की खटाई छोडकर ऊपर से घी डाल-कर पतीली का मुँह वन्द कर दीजिये। जब दाल पककर अच्छी तरह मिल जाय तव उसमे छौंक दे दीजिये। इस प्रकार दाल पककर तैयार हो जायगी। अव इसे भोजन के समय रोटी से खाइये। यह दाल भी वहुत स्वादिष्ठ होती है।

अरहर की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, दही, नमक, हल्दी, जीरा, लौंग, हींग, धनियाँ, लाल मिर्च तथा घी आदि।

पकाने की विधि — सबसे पहिले अरहर की दाल को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। दाल को पतीली मे नमक, हल्दी मिलाकर पानी के साथ चूल्हे पर चढा दीजिये। जब उसमे उफान आ जाय तब पतीली को किसी बर्तन से ढक दीजिये। जब दाल अच्छी तरह गल जाय तो चूल्हे से उतार लीजिये। इसके पश्चात् दाल की तौल का आधा दही लेकर खूब मथ लीजिये। यदि गाढा हो तो पानी मिलाकर थोडा पतला कर लीजिये। अब दूसरी पतीली मे घी डालकर हीग, जीरा, लौंग आदि का छौंक तैयार करके उसमें थोडी सी लाल मिर्च डालकर दही को उसमे डाल दीजिये। जब दही मसालो के साथ पक जावे तब उसमे पकी हुई दाल तथा पिसा हुआ धनियाँ डाल दीजिये। थोडी देर बाद जब दाल और दही अच्छी तरह पक जावे तब आग पर से नीचे उतार लीजिये। पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि दाल मे पानी अन्य दालो से कम ही मिलाया जाय।

अरहर की मीठी दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग, हीग, खटाई तथा गुड या चीनी।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम अरहर की दाल को धो-बीन तथा छिलके उतारकर नमक, हल्दी और पानी के साथ पतीली मे आग पर चढा दीजिये। जब उसमे उफान आ जावे तब उसे ढक्कन से ढक दीजिये। थोड़ी देर बाद जब दाल गल जाय तब उसमे गुड या चीनी अन्दाज से डाल दीजिये जिससे वह दाल में गलकर अपने आप मिल जावे। अब दाल अच्छी तरह घुट जाने पर उसमे पिसी हुई लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमे लौंग, जीरा, हीग आदि का छौक तैयार करके छौक लगा दीजिये। इस प्रकार यह अरहर की मीठी दाल पककर तैयार हो जायगी। इसका स्वाद खटमिट्ठा होगा। यह दाल भी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

अरहर की दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, लौग, जीरा तथा खटाई आदि।

पकाने की विधि — अरहर की दाल को धो-बीनकर एक घटे तक पानी मे भिगोकर रख दीजिये ताकि उसके छिलके उतर जावें। इसके पश्चात् दाल को दो-तीन बार पानी मे धोकर पतीली मे नमक, हल्दी डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। जब उसमे उफान आ जाय तब पतीली को किसी बर्तन से ढक दीजिये। जब दाल गल जावे तब उसमे लाल मिर्च, खटाई, पिसा हुआ धनियाँ डाल दीजिये और थोड़ी देर के बाद दाल को नीचे उतार लीजिये। अब उसमें हीग, जीरा, लौग आदि का घी के साथ छौक लगा दीजिये।

कुछ लोग खटाई के स्थान पर नीबू का रस या कच्चे आम को काटकर दाल मे मिला देते है तथा दाल के अच्छी तरह न घुलने पर उसे रई से चला-कर घोल देते है। खटाई न होनें पर दही या मठा डालकर भी दाल को स्वादिष्ठ बनाया जा सकता है।

मूँग और चने की मिली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार मूँग की छिलकेदार दाल, चने की दाल, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, हीग, लौग तथा राई आदि।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम मूँग की छिलकेदार दाल लेकर दो-तीन बार साफ पानी से धो लीजिये। अब चने की दाल मूँग की दाल की आधी लेकर धो-बीनकर साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् दोनो दालो को मिलाकर पतीली मे पानी, नमक, हल्दी के साथ डालकर आग पर रख दीजिये। जव पतीली मे उफान आ जाय तब उसे किसी बर्तन या ढक्कन से ढक दीजिये। जव दाल अच्छी तरह से गल जाय और दोनो दाले घुट-मिल-कर एक हो जायँ तव उसे उतार लीजिये। अब दाल को धनियाँ और लाल मिर्च डालकर हींग, लौग, राई आदि का घी मे छौक तैयार करके छौंक दीजिये। इसके पश्चात् रोटी, चावल आदि से भोजन कीजिये। यह दाल भी अन्य दालो की तरह खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है।

मूँग की दहीदार दाल

आवश्यक सामग्री — मूंग की दाल आवश्यकतानुसार, ताजा दही, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग, राई तथा घी आदि।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम मूंग की दाल को तीन बार पानी मे धो लीजिये। उसमे नमक और हल्दी मिलाकर पानी के साथ पतीली में आग पर रख दीजिये। जब दाल सीझ जाय और घुटने न पावे तभी उसे नीचे उतार लीजिये। अब आधा सेर दाल मे पावभर दही के हिसाब से लेकर दही को खूब मथ लीजिये। दही मे थोडा-सा पानी भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् दूसरी पतीली मे आधा सेर दाल मे आधा पाव घी के हिसाब से घी डालकर लौंग, जीरा, राई आदि मसालो का छौंक तैयार कर लीजिये। अब उस छौंक मे दही और लाल मिर्च डाल दीजिये। जब दही खदक जाय तब उसमे दाल डालकर पतीली का मुंह किसी ढक्कन से ढक दीजिये। जब दही और दाल मिलकर अच्छी तरह से पक जावे तब पिसा हुआ धनियाँ डालकर दाल को उतार लीजिये। इस प्रकार मूंग की दहीदार स्वादिष्ठ दाल बनकर तैयार हो जायगी।

मूँग की पालकदार दाल

आवश्यक सामग्री — मूंग की धुली हुई या छिलकेदार दाल, पालक, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, लौंग और राई आदि।

पकाने की विधि — मूंग की दाल को पानी मे अच्छी तरह धोकर आग पर चढा दीजिये और उसमें नमक, हल्दी और पिसा हुआ धनियाँ मिला दीजिये। अब पालक को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और उसे छुरी या चाकू से महीन काट लीजिये। एक बार फिर इसे पानी मे धो लीजिये जिससे सब गन्दगी दूर हो जाय। इसके पश्चात् उस पालक को हींग डालकर छौंक लीजिये। जब पालक गल जाय तब उसे मूंग की पकी हुई दाल मे मिला दीजिये। दाल के अच्छी तरह पक जाने पर घी मे सब मसाला डालकर छौंक लगा दीजिये। इस प्रकार मूंग-पालक की दाल बहुत ही स्वादिष्ठ बन जायगी। पालक को गलाने के लिए हल्की आग का प्रयोग करना चाहिये।

मूँग-मूली की दाल

आवश्यक सामग्री — आवश्यकतानुसार मूँग की दाल, मूली, नमक, हल्दी, जीरा, लौग, लाल मिर्च, राई और धनियाँ आदि।

पकाने की विधि — सर्वप्रथम दालको धोकर साफ कर लीजिये और तिगुने पानी मे पतीली मे डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। उसमे धनियाँ, नमक और हल्दी पिसी हुई मिला दीजिये। अब मूली को छीलकर पतली-पतली काटकर पानी से अच्छी तरह धोकर दाल मे डाल दीजिये ताकि वह भी दाल के साथ ही गल जावे। इसके पश्चात् जब दाल पक जावे तब उसमे जीरा, मिर्च, लौग, राई आदि का गर्म घी के साथ छौक दे दीजिये। थोडी देर बाद दाल को नीचे उतारकर रोटी या चावल के साथ प्रयोग मे लाइये। मूली पड जाने से दाल और भी स्वादिष्ट बन जाती है।

मूँग की बिना धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — मूँग की दाल छिलकेदार, नमक, हल्दी,लाल मिर्च, धनियाँ, जीरा, राई, हीग, लौग आदि।

पकाने की विधि — सबसे पहिले मूँग की छिलकेदार दाल लेकर दो-तीन बार पानी मे धोकर साफ कर लीजिये जिससे उसमे मिट्टी या ककड़ न रह जाय। इसके पश्चात् दाल मे नमक और हल्दी मिलाकर पतीली मे पानी के साथ चूल्हे पर चढा दीजिये। कुछ देर बाद उसमे धनियाँ और लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये। करीब पौन घण्टे बाद जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसमे हीग, लौग, राई, जीरा तथा लाल मिर्च का घी के साथ छौंक लगा दीजिये। इस प्रकार मूँग की बिना धुली छिलकेदार दाल बनकर तैयार हो जायगी। इसे रोटी व चावल के साथ प्रयोग मे लाइये। अधिकतर मरीजो को खाने के लिए डाक्टर और वैद्य मूँग की छिलकेदार दाल ही बताते है; क्योकि यह हल्की होती है। इससे अपच नही होता है।

मूँग की धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री — 'मूँग की दाल, आवश्यकतानुसार नमक, हल्दी, हीग, राई, लौग तथा जीरा आदि।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को पानी मे भिगोकर रख दीजिये। जब पानी मे उसके छिलके उतरने लगे तो हाथों से मसलकर उसके छिलके उतार लीजिये। अब दाल में नमक, हल्दी मिलाकर पतीली मे तिगुने पानी के साथ चूल्हे पर चढा दीजिये। जब दाल घुट जाय तब उसमे धनिया और लाल मिर्च डाल दीजिये। इसके पश्चात् दाल पक जाने पर हीग, लौग, राई, जीरा आदि का घी के साथ छौंक लगा दीजिये। उस प्रकार दाल स्वादिष्ठ हो जायगी। दाल पक जाने पर रोटी व चावल के साथ खाइये।

यदि दाल किसी बीमार को खिलानी हो तो उसमे काली मिर्च डाल दीजिये। यह दाल मरीजो के लिए बहुत ही लाभदायक है। यह कभी किसी को हानि नही पहुँचाती।

उर्द-चना की दाल

पकाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की धोवा दाल लेकर उसमे उर्द की दाल की चौथाई चने की दाल लेकर मिला दीजिये। अब दोनो दालो को पानी मे धो लीजिये जिससे उसमें मिट्टी, ककड़ आदि न रह जाय। इसके पश्चात् दाल को पतीली मे तिगुने पानी मे डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। उसमे सब मसाले मिलाकर पतीली का मुंह ढक्कन से बन्द कर दीजिये। लगभग पैतालीस मिनट बाद दाल के पक जाने पर चूल्हे से उतार लीजिये। जब दाल पक जाय तो उसमे ऊपर से अदरख महीन काटकर तथा लाल मिर्च घी में तलकर डाल दीजिये। इस प्रकार दाल बहुत ही स्वादिष्ठ बन जायगी। अब दाल को रोटी के साथ खाइये। इस प्रकार मिली हुई दाल बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

उर्द की आलूदार दाल

पकाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को साफ करके सब मसालो के साथ पतीली मे दाल से तिगुना पानी मिलाकर चूल्हे पर चढा दीजिये। अब बडे-बडे ताजे आलू लाकर उनको छीलकर काट लीजिये और उन्हे पानी से धोकर साफ करके दाल मे डाल दीजिये। दाल के साथ-साथ आलू भी पक जावेगे। जब दाल पककर तैयार हो जाय तो चमचे से आलू निकाल-कर हाथ से दबाकर देख लीजिये। यदि आलू अभी कच्चे हो तो उन्हे थोड़ी,

देर तक और पका लीजिये। पक जाने पर दाल को चूल्हे से उतार लीजिये। रोटी के साथ गरम-गरम खाइये। यह दाल भी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है। आपके पास पिसा हुआ दाल का मसाला हो तो ऊपर से मिलाकर खाइये।

उर्द की मेथीदार दाल

पकाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की धुली हुई या बिना धुली हुई दाल, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा, हीग, सोठ और अदरख आदि मसाले डालकर आग पर पका लीजिये। जब दाल बनकर तैयार हो जावे तब उसमे सुखाई हुई हरी मेथी, खूब साफ करके महीन पीसकर, अन्य मसालो की भाँति ही दाल मे मिला दीजिये। यदि मेथी सूखी हुई नही है तो हरी मेथी को खूब धोकर साफ कर लीजिये जिससे उसमे मिट्टी आदि न रह जाय। अब मेथी को महीन काट लीजिये और दाल बनने से दस मिनट पहिले दाल मे डाल दीजिये। मेथी के प्रयोग से दाल बहुत ही स्वादिष्ठ और गुणकारी हो जाती है। दाल मे मेथी की सुगन्ध आने लगती है और वह खाने मे बहुत ही अच्छी लगती है।

उर्द की धुली हुई दाल

आवश्यक सामग्री—उर्द की दाल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, हीग, सोठ, जीरा, अदरख तथा घी।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम छिलकेदार दाल लेकर उसमे थोड़ा सा घी या कड़वा तेल तथा पानी लगाकर धूप मे डाल दीजिये। जब तेल-पानी सूख जाय तब उसे ओखली या खरल मे छड लीजिये जिससे उसके छिलके अलग हो जावे। यदि दाल को छडना न चाहे तो उसे थोडी देर तक पानी मे डालकर रख दे जिससे उसका छिलका उतर जायगा।

अब पतीली मे दाल से तिगुना पानी लेकर उसे चूल्हे पर चढा दीजिये और उस पानी मे दाल डाल दीजिये। ऊपर से उसमे पिसा हुआ नमक और पिसी हुई हल्दी मिला दीजिये और पतीली का मुँह ढक्कन से ढक दीजिये। करीव पौन घटे के वाद दाल को खोलकर देखिये। यदि दाल तैयार हो गई हो तो उसमे पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च तथा कुटी हुई सोठ डाल दीजिये। इसके पश्चात् घी मे हीग और जीरा भूनकर छौंक लगा दीजिये। दाल को स्वादिष्ठ वनाने के लिए उसमे वारीक कटा हुआ अदरख तथा लाल मिर्च

घी मे तलकर मिला दीजिये। अब गर्म दाल रोटी के साथ खाइये। यह दाल सब दालों से अधिक स्वादिष्ट होती है।

उर्द की बिना धुली दाल

आवश्यक सामग्री— उर्द की काली या हरी दाल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, हींग, सोंठ, अदरख और घी।

पकाने की विधि— सर्वप्रथम दाल लेकर पानी से धोकर खूब साफ कर लीजिये। अब पतीली मे जितनी दाल हो उससे तिगुना पानी डालकर आग पर चढा दीजिये। जब पानी खदकने लगे तब उसमे दाल डाल दीजिये। ऊपर से उसमें पिसा हुआ नमक और पिसी हुई हल्दी भी मिला दीजिये। जब दाल मे उफान आ जाय तब पतीली का मुँह ढक्कन से ढक दीजिये। अब दाल को करीब पौन घटे बाद खोलकर देखिये। यदि दाल गाढी है तो उसमें थोडा-सा पानी और मिला दीजिये। यदि दाल पतली है तो थोडी देर तक आग पर और रक्खी रहने दीजिये ताकि उसका पानी जल जाय। जब दाल तैयार हो जाय तब उसमे पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च तथा कुटी हुई सोठ डाल दीजिये। घी मे हींग और जीरा भूनकर छौंक लगा दीजिये। यदि दाल को और भी अधिक स्वादिष्ठ बनाना हो तो खाने से पूर्व उसमे महीन कटा हुआ अदरख तथा लाल मिर्च घी मे तलकर दाल में डाल दीजिये। अब दाल को गरम-गरम रोटी के साथ खाइये।

हरे चने की दाल

आवश्यक सामग्री— हरे चने (होले), हरा धनियाँ, मिर्च, हल्दी, नमक, घी, खटाई तथा गरम मसाला।

पकाने की विधि— हरे चनो को छीलकर उनके दाने अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उनको धनियाँ, मिर्च और हल्दी के साथ मिलाकर सिल पर कूटकर अधकुचला कर लीजिये। अब पतीली मे अन्दाज से पानी भर उसमे हरे चने की दाल तथा थोडा सा नमक डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। थोडी देर बाद जब पकते-पकते दाल का पानी जल जाय और दाल गल जाय तब उसमे आम की खटाई और थोडा सा घी मिला दीजिये। अब पतीली को चूल्हे से उतारकर अगारो पर रख दीजिये। ऊपर से गरम मसाला डालकर चमचे से चलाकर पतीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये। इस प्रकार दाल पक जाने पर भोजन के समय रोटी से खाइये।

मटर की दाल

आवश्यक सामग्री— मटर की दाल, हल्दी, नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, हीग, लौंग, दालचीनी और तेजपात।

पकाने की विधि—मटर की दाल को साफ कर पानी से दो-तीन बार अच्छी तरह धोकर पानी मे भिगोकर रख दीजिये । अब पतीली मे साधारण दाल के पानी से दूना पानी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये। जब पानी गरम हो जाय तब उसमे दाल, हल्दी मिलाकर डाल दीजिये। जब दाल फटकर मिल जाय तब उसमे सब मसाला पीसकर डाल दीजिये और उसे चमचे से मिला दीजिये। कुछ देर बाद जब दाल पक जाय तो पतीली उतारकर अगारो पर रख दीजिये। ऊपर से उसमे थोडा सा घी भी डाल दीजिये। जब दाल घुल-मिल और पककर तैयार हो जाय तब उसमे जीरा, हीग और लाल मिर्च का घी मे छौक तैयार करके मिला दीजिये। यदि आवश्यकता समझे तो खटाई मिलाकर दाल को खट्टा बनाया जा सकता है। इस प्रकार मटर की दाल पकाने से यह पाचन-क्रिया मे सहायता करके भूख बढाती है।

खड़े उर्द की दाल

आवश्यक सामग्री— खडे उर्द की दाल, नमक, मिर्च, अदरख, धनियाँ, हल्दी, लौग, जीरा, दालचीनी, तेजपात, हीग तथा घी।

पकाने की विधि— सर्वप्रथम खडे उर्द की दाल लेकर छान-बीनकर साफ कर पानी से धो डालिये। अब पतीली मे साधारण दाल के पानी (अदहन) से ढाईगुना पानी डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब पानी गरम हो जाय तब उसमे दाल, नमक और हल्दी डाल दीजिये। जब उर्द गल जाय, तब उसमे धनियाँ, दालचीनी, लाल मिर्च, जीरा तथा तेजपात— इन सबको थोडे से घी मे भूनकर पीस लीजिये और जब उर्द फटकर गाढ़े हो जायँ तब ऊपर से उनमे यह पिसा हुआ मसाला मिला दीजिये। अब इसको चमचे से चलाकर इसमे घी तथा हीग छोड़कर पतीली का मुँह किसी बर्तन से ढक दीजिये। थोडी देर बाद जब दाल पूरी तरह पक जाय तब उसे आग पर से उतार लीजिये। भोजन करते समय रोटी से दाल खाइये। यह दाल बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

साग

पालक का साग

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा पालक, चार चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च, एक चम्मच पिसी हल्दी, दो चम्मच अमचूर, दो चम्मच नमक तथा तीन चम्मच घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पालक को बीन-धोकर साफ कर लीजिये। अब कम-से-कम पानी मे पानी सूख जाने तक पालक को उबालिये। उबले हुए पालक को नरम होने तक खूब घोंटिये। इसके पश्चात् सब मसाला घी में भूनकर उसमे पालक मिला दीजिये और आग पर पकाइये। पकने के पश्चात् खाने के काम मे लाइये।

चने का साग

आवश्यक सामग्री—चने का ताजा मुलायम साग, उर्द की दाल, नमक, गेहूँ और चने का पिसा हुआ आटा, मिर्च, हीग, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साग को महीन काटकर धो डालिये। अब किसी बर्तन मे घी गर्म करके उसमे थोडी सी उर्द की दाल डालकर भून लीजिये। जब दाल भुनकर लाल हो जाय तब उसमे चने के कटे हुए साग को डाल दीजिये। ऊपर से अन्दाज से पानी और नमक डालकर बर्तन को ढक दीजिये। जब साग और दाल दोनो अच्छी तरह गल जायँ तब उसमे गेहूँ और चने का पिसा आटा पानी मे घोलकर डाल दीजिये। जब आटा भी अच्छे प्रकार पक जाय तब उसमे मिर्च, हीग, जीरा आदि का छौक देकर उतार लीजिये। इसके पश्चात् जब बनकर तैयार हो जाय तब इसे खाने के समय खाइये।

सरसों के पत्तों का साग

आवश्यक सामग्री—सरसो का साग, नमक, मिर्च, हीग, जीरा तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सरसो के ताजे हरे और मुलायम पत्तो को महीन काटकर उबाल लीजिये। उबल जाने पर उसका पानी निचोड दीजिये। अब किसी बर्तन मे घी गर्म करके उसमे हीग, जीरा और लाल मिर्च का छौक देकर उसमे उस साग को डालकर भून लीजिये। जब अच्छी तरह भुनकर लाल हो जाय तब उसमे थोडा नमक डालकर उतार लीजिये। इस प्रकार सरसो के पत्तो का साग बनकर तैयार हो जायगा। इसे खाने के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगता है।

सलगम का साग

आवश्यक सामग्री—एक सेर सलगम, डेढ तोला नमक, एक तोला मिर्च, डेढ तोला धनियाँ, डेढ-डेढ माशा दोनो प्रकार का जीरा, तीन माशा दालचीनी, तीन माशा लौग, तीन माशा इलायची, चार माशा अदरख, चार माशा हल्दी तथा एक पाव दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सलगम को उबालकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर घी मे भून लीजिये। अब पतीली मे थोडा सा घी गर्म करके उसमे सब मसाले डालकर भून लीजिये। जब वह लाल पड़ जाय तब उनमे सलगम के टुकडे डाल दीजिये। जब सलगम अच्छे प्रकार गल जाय तो थोडा सा गर्म मसाला डालकर चमचे से चला दीजिये। थोड़ी देर के बाद उसे उतार-कर भोजन के साथ खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

मूली का साग (पहिली विधि)

आवश्यक सामग्री—मूलियाँ, घी, अजवायन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूली के पत्ते अलग करके मूली को छील-कर पतले-पतले टुकड़े काट लीजिये। फिर पतीली मे घी तथा अजवायन का छौक तैयार करके उसमे मूली के टुकडे, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये। चूल्हे मे मन्दी आग जलने दीजिये। जब मूली गल जाय तब उसमे मिर्च और धनियाँ डालकर मिला दीजिये। स्वाद के लिए थोडी सी खटाई भी डाल दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मूली का साग (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री — मूली, घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा खटाई।

बनाने की विधि :—सर्वप्रथम मूलियो को छीलकर काट लीजिये। इनके पत्तो को भी धोकर महीन काट लीजिये। अब दोनो को मिलाकर पतीली मे आग पर रखकर उबालिये। जब यह गल जायँ तब हाथ से दबाकर इनका पानी निचोड दीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमें पत्ते मिली हुई मूली डाल दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ डालकर पकाइये। थोडी सी खटाई भी उसमे मिला दीजिये। जब यह पक जाय तब उतारकर प्रयोग मे लाइये।

मूली के पत्तों का साग

आवयश्क सामग्री — मूली के पत्ते, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई, अजवायन तथा घी या तेल।

बनाने की विधि — मूली के हरे पत्ते छाँटकर निकाल लीजिये। फिर उन्हें डण्ठल सहित महीन काटकर धो लीजिये। अब उन्हे उबालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब पत्ते उबल जायँ तब उन्हे ठण्डा करके निचोड लीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी और अजवायन का छौक तैयार करके उसमे मूली के उबले हुए पत्ते, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डाल दीजिये। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मूली और पालक का साग

आवश्यक सामग्री — मूली, पालक, घी, हीग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम मूली को छील-काटकर धो डालिये। पालक को भी काटकर धो लीजिये। फिर पतीली मे घी और हीग का छौक तैयार करके उसमे मूली और पालक डाल दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डाल मिलाकर ढक दीजिये। जब मूली और पालक

गल जायँ और उनका पानी सूख जाय तब उसे उतारकर भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मूली की फली या सेंगरी का साग

आवश्यक सामग्री — सेगरी, घी, अजवायन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि :—सर्वप्रथम सेगरी लेकर उन्हे चाकू से काटकर धो डालिये। फिर पतीली या कड़ाही मे घी और अजवायन का छौक तैयार करके कटी हुई सेगरी उसमे डालकर छौक दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डालकर ढक दीजिये। जब वे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

आलू-सेंगरी का साग

आवश्यक सामग्री — आलू, सेगरी, घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनिया तथा खटाई।

बनाने की विधि :—आलुओ को छीलकर छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। सेगरी को भी काटकर धो लीजिये। अब पतीली या कडाही मे घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमे आलू और सेगरी डालकर मिला दीजिये। ऊपर से उनमे नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। जब दोनो चीजे गल जायँ तब उनमे लाल मिर्च, धनियाँ तथा स्वाद के अनुसार खटाई डालकर मिला दीजिये। थोडी देर पश्चात् मसाले मिल जाने पर साग को उतारकर भोजन के समय खाइये।

मूली फूगत

आवश्यक सामग्री—छ मूलियाँ, आधा नारियल, छ. हरी मिर्च, आधा गुच्छा हरा धनियाँ, एक चम्मच राई, दो चम्मच नीबू का रस, चार चम्मच उर्द की दाल तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनानें की विधि— मूली और नारियल को साफ करके कद्दूकस मे कस लीजिये। हरी मिर्चो को महीन काट लीजिये। हरा धनियाँ भी काटकर रख लीजिये। अब कडाही मे घी गरम करके उसमे राई, दाल, मिर्चे तथा

हरा धनियाँ पाँच मिनट तक तलिये। इसके पश्चात् उसमे मूलियाँ डालकर हलकी आग पर पकाइये। पकाते समय वर्तन को हिलाते रहिये ताकि मूलियाँ जलने न पावे। जव पककर तैयार हो जाय तव उसमे नारियल और नीबू का रस मिला दीजिये।

इसी प्रकार से इसको मूली के स्थान पर कद्दूकस में कसे गाजरों द्वारा भी वना सकते है।

गाजर का साग

आवश्यक सामग्री— गाजर, जीरा, लौंग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—गाजरो को छीलकर उनकी—वीच मे से—दो फाँके करके उनके अन्दर की लकडी को निकालकर फेंक दीजिये। अव गाजर को छोटे-छोटे टुकड़ो मे काटकर धो डालिये। कडाही मे घी, जीरा और लौंग का छौक तैयार करके उसमे गाजर, नमक, हल्दी डालकर ढक दीजिये। जव गाजर मन्दी आग पर सीझ जायँ तव उनमे लाल मिर्च, खटाई और धनियाँ डालकर मिला दीजिये। जव अच्छी तरह पककर गल जाय तव उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह साग खटमिट्ठा, बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

गाजर का साग

आवश्यक सामग्री—ताजे गाजर, लौग या जीरा, घी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाजरो को छील, काटकर उनके बीच की हड्डी को निकाल दीजिये। फिर गाजरो को छोटे-छोटे टुकड़ो मे काट-कर धो लीजिये। अब कडाही मे घी और लौग या जीरे का छौक तैयार करके उसमे कटे हुए गाजर डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात्, थोड़ा सा पानी डालकर कडाही को ढक दीजिये। जब गाजर गल जायँ और पानी जल जाय तब उसमे सूखी पिसी हुई खटाई मिला दीजिये। थोडी देर पश्चात् उसे आग से उतार लीजिये। इस प्रकार गाजर का स्वादिष्ठ साग वनकर तैयार हो जायगा।

लेंटिल्स (Lentils)

आवश्यक सामग्री—आधा कप मसूर की दाल, दो छोटे गाजर, दो प्याज की गाँठ, दो चम्मच घी या मक्खन तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—दाल को पानी मे भिगो दीजिये। गाजर और प्याज के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये। अब गर्म घी मे पहिले दाल, फिर सब्जी तथा बाद मे दो कप पानी डालिये। इसके पश्चात् इनको पतीली मे पकाइये। जब पककर मुलायम हो जायँ तब इनका पानी निकाल दीजिये। यदि चाहे तो दूध और आटे से गाढा करके एक बार उबाल लीजिये। अब इनको तली हुई डबल रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ो के साथ खाइये।

गाजर-मेथी का साग

आवश्यक सामग्री—गाजर, हरी मेथी, घी, हीग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—गाजरो को छीलकर काट लीजिये। मेथी को भी साफ करके महीन काट लीजिये। इन दोनो को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये। अब कडाही मे घी, हीग का छौक तैयार करके दोनो चीजे उसमे डालकर छौकिये। ऊपर से सब मसाला डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब दोनो अच्छी तरह गल जायँ और सब मसाले अच्छी तरह मिल जायँ तब उसे उतार लीजिये।

इस प्रकार गाजर के साथ मेथी मिलाने से साग अधिक स्वादिष्ठ हो जायगा। मेथी की सुगध से साग रोचक लगता है।

शकरकन्द का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—शकरकन्द, घी, लौग, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च तथा सूखी खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शकरकन्द को छीलकर उसके पतले-पतले टुकडे काटिये और अच्छी तरह पानी मे धोकर साफ कर लीजिये। फिर पतीली मे घी और लौंग का छौक तैयार कीजिये और उसमे कटा हुआ शकरकन्द डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, हल्दी, धनियाँ तथा पिसी हुई लाल मिर्च डाल दीजिये। पतीली मे थोड़ा सा पानी भी डाल दीजिये।

जब शकरकन्द गल जाय तब उसमे सूखी खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् जब पानी जल जाय तब उसे उतार लीजिये और खाने के काम में लाइये।

शकरकन्द का रसादार साग

आवश्यक सामग्री—शकरकन्द, घी, लौंग, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—शकरकन्द को छीलकर धो लीजिये और पतले-पतले कतलो मे काट लीजिये। फिर पतीली मे घी और लौंग का छौंक तैयार कर उसमे कटा हुआ शकरकन्द डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, मिर्च, हल्दी तथा धनियाँ डाल दीजिये। उसमे पानी डालकर ढक दीजिये। जब शकरकन्द गल जाय और पानी गाढा हो जाय तब उसमे खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद उसे आग से उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

जमीकन्द का साग (पहिली विधि)

आवश्यक सामग्री—जमीकन्द, घी, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, पिसा धनियाँ, हरा धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जमीकन्द पर मिट्टी लपेटकर भाड मे भुनवा लीजिये, जिससे उनकी खुजली दूर हो जाय। फिर साफ करके छील लीजिये और उनको पतले-पतले कतलो मे काट लीजिये। अब कड़ाही मे घी डालकर आग पर गर्म कीजिए और उसमे जमीकन्द के कतलो को तलिये। जब अच्छी तरह तलकर करकरे हो जायँ तब उतार लीजिये। इसके पश्चात् पतीली को आग पर रख दीजिये। उसमे हींग का छौक तैयार करके जमीकन्द डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, मिर्च, धनियाँ तथा हल्दी दही मे घोल-कर उसमे पानी मिलाकर डाल दीजिये। फिर थोडा सा सूखा आँवला और पूरी तरह पक जाने पर गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ डाल दीजिये। थोडी देर पश्चात् उसे आग से उतारकर भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

जमीकन्द का साग (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर जमीकन्द, तीन छटाँक घी, दो माशे

हीग, अदरख, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, दही, सूखा आँवला, हरा धनियाँ तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जमीकन्द को भूनकर या हाथो मे तेल लगाकर छील-काटकर तैयार कर लीजिये। फिर पतीली मे घी गर्म करके हीग का छौक तैयार कीजिए। अब उसमे थोड़ा सा अदरख महीन काट-कर डाल दीजिये। जब वह तल जाय तब उसमे जमीकन्द डाल दीजिये। ऊपर से नमक डालकर बर्तन को ढक दीजिये। बीच-बीच मे चमचे से चलाते रहिये। जब जमीकन्द गल जाय तब उसमे हल्दी, पिसा हुआ धनियाँ, लाल मिर्च, थोडा पानी तथा घोला हुआ दही मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे सूखा आँवला, गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ महीन काटकर डाल दीजिये। थोडी देर पश्चात् उसे आग से उतारकर प्रयोग में लाइये।

कच्चे केले की फली का साग

आवश्यक सामग्री—केले की फलियाँ, घी, जीरा, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केले की फलियो को उबालकर छील लीजिये और उनके छोटे-छोटे टुकडे काट लीजिये। अब पतीली मे घी और जीरे का छौंक तैयार करके उसमे कटे हुए केले डाल दीजिये। फिर उसमे सब मसाले तथा पानी डाल दीजिये। जब कुछ पक जाय तब उसमें थोड़ा-सा दही घोलकर डाल दीजिये। ऊपर से थोड़ा-सा गर्म मसाला भी डालकर मिला दीजिये। जब साग खदक जाय तब उसे उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह साग बहुत ही रोचक बनता है। इसी प्रकार केले की फली का सूखा साग भी बनाया जाता है।

पके केले का साग

आवश्यक सामग्री— अधपकी केले की फली, धनियाँ, जीरा, मिर्च, नमक, केसर, दालचीनी, लौग और बडी इलायची, चीनी तथा घी।

बनाने की विधि— सर्वप्रथम केलो की फलियाँ लेकर छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। फिर किसी बर्तन मे थोडा-सा घी डालकर गरम कीजिये। जब घी कडकडाने लगे तब उसमे केलो के टुकडे डालकर अच्छी तरह भून

लीजिये। जब उसमे लाली आने लगे तब धनियाँ, जीरा और मिर्च पीसकर उसमे डाल दीजिये, साथ ही थोड़ा-सा पानी भी डाल दीजिये। जब रसा थोडा गाढा हो जाय तब केसर, दालचीनी और बड़ी इलायची पीसकर उसमे डाल दीजिये। बर्तन का मुँह ढक दीजिये और उसे आग से उतारकर अलग रख दीजिये। इसके पश्चात् किसी दूसरे बर्तन में घी छोडकर उसमे दुबारा उस साग को सौफ और लौंग का बघार देकर डाल दीजिये और चलाकर ढक्कन से मुँह बन्द कर दीजिये। थोडी देर पश्चात् उसमे अन्दाज से शक्कर डालकर उसे उतार लीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ पके केले का साग बनकर तैयार हो जायगा।

केले का भरता बनाना

आवश्यक सामग्री — अधपके केले की फलियाँ, नमक, मिर्च, मीठा दही तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम अधपके केलो को लेकर पानी मे जोश देकर चम्मच से कुचल लीजिये। अब उसमे अन्दाज से नमक, मिर्च और मीठा दही मिला दीजिये। इसके पश्चात् किसी दूसरे बर्तन मे घी गर्म करके उस भरते को तल लीजिये। जब उसमे सोधी सुगन्ध आने लगे तब उसे आग से उतारकर नीचे रख लीजिये। इस प्रकार केले का स्वादिष्ठ भरता बनकर तैयार हो जायगा। इसे भोजन के साथ खाइये।

काशीफल या कद्दू का साग

आवश्यक सामग्री — कद्दू, घी, दानेदार मेथी, नमक, हल्दी, लाल-मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि — कद्दू यदि कच्चा बनाना हो तो उसे छिलके सहित काट लीजिये और यदि पका हुआ बनाना हो तो छिलका अलग करके काट लीजिये। अब कडाही को आग पर रखकर उसमे घी और मेंथी के दानो का छौंक तैयार कर लीजिये। उसमें कटा हुआ कद्दू धोकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक तथा हल्दी डाल दीजिये। यदि कद्दू पका हुआ है तो उसमे पानी डालकर ढक दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमे

लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार कद्दू तैयार हो जाने पर उसे उतारकर खाने के काम में लाइये।

ककड़ी का साग

आवश्यक सामग्री — ककडी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, जीरा, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि — गर्मी के मौसम में मोटी ककडी लेकर छीलकर धो डालिये। अब पतीली मे घी और जीरे का छौक तैयार करिये। उसमे ककडी पतली-पतली काटकर नमक, धनियाँ तथा खटाई के साथ उसमें डालकर मिला दीजिये और थोड़ा-सा पानी डालकर उसे ढक दीजिये। जब साग अच्छी तरह पक जाय तब इसे उतारकर प्रयोग मे लाइये। यह साग भी लौकी के साग की तरह ही स्वादिष्ठ तथा लाभदायक होता है।

कमरख का साग

आवश्यक सामग्री — कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, हीग, जीरा, शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम कमरख की लम्बी फाँके काटकर बीच का बीजवाला भाग निकालकर फेक दीजिये। कमरख की फाँको को अच्छी तरह धो लीजिये। अब कड़ाही चूल्हे पर रखकर उसमे घी, हीग और जीरे का छौक तैयार कर लीजिये। फिर उसमे कमरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ तथा थोडा सा पानी डालकर ढक दीजिये। जब यह अच्छी तरह गल जाय और उसका पानी सूख जाय तब उसे उतार लीजिये। यदि साग अधिक खट्टा हो तो उसमे थोड़ी सी चीनी मिला दीजिये। इस प्रकार कमरख का साग बनकर तैयार हो जायगा।

सहिजन की फली का साग

आवश्यक सामग्री — सहिजन की फलियाँ, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हीग, जीरा, दही तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम फलियाँ लेकर उनके टुकडे कर लीजिये और तिनके आदि निकालकर धो डालिये। फिर हीग, जीरे और घी का छौंक तैयार करके उसमे फलियाँ, नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दीजिये।

इसके पश्चात् जब वह गल जायँ तब उसमें दही घोलकर लाल मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। जब अच्छी तरह पक जाय तब उतार लीजिये। खाते समय इन फलियो को चूसकर खाइये।

सहिजन की फलियाँ

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार सहिजन की फलियाँ, जीरा, पिसी मिर्च, हल्दी, नमक, बेसन, हींग तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सहिजन की फलियाँ छीलकर तीन इंच के टुकडो मे काट लीजिये। फिर घी गर्म करके सब मसालो को उसमे पाँच मिनट तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमे सहिजन की फलियाँ, बेसन, नमक और पानी मिला दीजिये और उसे पकने दीजिये। जब वह पककर नरम हो जायँ तब उन्हे उतारकर खाने के काम में लाइये।

सेम की फली का साग

आवश्यक सामग्री—कच्ची सेम की फली, नमक, लाल या हरी मिर्च, धनियाँ, हल्दी, हीग, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्ची सेम की फलियाँ लेकर उनके दोनो तरफ के नक्कू और तिनके तोडकर फेक दीजिये। फिर उनको चाकू से महीन काटकर धो डालिये। अब पतीली मे घी-हीग का छौक तैयार करके उसमे फलियो को छौक दीजिये। ऊपर से नमक, हल्दी डालकर तश्तरी से ढक दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमे लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद उतारकर काम मे लाइये।

सेम का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेम, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच अमचूर, तीन चम्मच घी, स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च, अदरख तथा प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अदरख तथा जितनी प्याज हो उसकी आधी प्याज लेकर अच्छी तरह छीलकर पीस लीजिये। शेष प्याज और मिर्चें महीन काट लीजिये। अब प्याज को घी मे तलकर उसमे नमक तथा मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस मसाले मे सेम तथा एक पानी

डालकर पकाइये। जब पककर नरम हो जाय तो उतारकर भोजन के समय खाने के काम मे लाइये।

सेम के बीज का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—सेम के बीज, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हीग, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—बाजार से सेम के मोटे-मोटे बीज लेकर उनको नमक लगाकर रख दीजिये, ताकि उनका छिलका आसानी से उतर जाय। अब उनको छीलकर धो डालिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी, हीग का छौक तैयार करके उसमे सेम के बीज, नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। जब बीज अच्छी तरह गल जायँ तव उनमे लाल मिर्च, खटाई, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिलाकर उतार लीजिये। इनके साथ आलू मिलाकर भी बनाया जा सकता है।

सेम कूटु

आवश्यक सामग्री—एक पाव सेम, एक नारियल, दो प्याज की गाँठ, आधी चम्मच पिसी मिर्च, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेम को बारीक काट लीजिये। नारियल को कद्दूकस मे कस लीजिये। अब कडाही मे घी गर्म कीजिये और उसमे प्याज तलकर सब सामग्री डाल दीजिये। ऊपर से थोडा-सा पानी छिडक दीजिये। अब उसे धीमी आग पर पकाइये। जब पककर नरम हो जाय तब उतारकर भोजन के समय खाने के काम मे लाइये।

मटर का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—मटर की फलियाँ, अदरख, नमक, मिर्च, हल्दी, हरा धनियाँ, गर्म मसाला, हीग, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—हरी मटर की फलियों को छीलकर दाने निकाल लीजिये और उनको अच्छी तरह धो डालिये। अदरख को भी छील-काटकर धो लीजिये। कडाही मे घी तथा हीग का छौंक तैयार करके उसमे मटर, नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये। जव मटर अच्छी तरह गल जाय तब

उसमे लाल मिर्च, हरा धनियाँ, गर्म मसाला, खटाई या नीबू का रस तथा अदरख डाल दीजिये। मसाला अच्छी तरह मिल जाने पर उसे उतार लीजिये।

मटर का रसेदार साग

आवश्यक सामग्री—मटर की फली, अदरख, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, हरा धनियाँ, हीग, दही तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फलियो को छीलकर दाने निकाल लीजिये। अदरख को छीलकर काट लीजिये। दोनो को अच्छी तरह पानी मे धो लीजिये। अब हीग और घी का छौक तैयार करके उसमे अदरख डालकर भूनिये। फिर मटर के दाने, नमक, हल्दी और पानी डालकर ढक दीजिये। जब दाने अच्छी तरह गल जायँ तब उसमें थोड़ा-सा दही घोलकर, लाल मिर्च, धनियाँ डालकर पकाइये। इसके पश्चात् जब दही अच्छी तरह पक जाय तब गर्म मसाला तथा हरा धनियाँ महीन काटकर डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद उतारकर खाने के साथ प्रयोग मे लाइये।

तरोई का साग

आवश्यक सामग्री—तरोई, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, नीबू तथा घी।

बनाने की विधि—ताजी घीया तरोई लेकर छील लीजिये। फिर उनको लम्बी या कतलो मे काट लीजिये। अब इनको धोकर घी, जीरे का छौंक तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमें तरोई, नमक, हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसमे पानी अपने आप छूटता है। यदि तरोई अधिक रसेदार बनानी हो तो उसमे थोडा-सा पानी भी डाल दीजिये। ऊपर से लाल मिर्च, धनियाँ और नीबू का रस डाल दीजिये। थोडी देर बाद इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

भरवाँ तरोई

आवश्यक सामग्री—ताजी तरोई, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, सौफ, जीरा, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरोई को छील लीजिये। फिर लम्बाई मे दो-तीन टुकडे कर लीजिये। अब इनकी फाँकें इस प्रकार काटिये कि य

जुडी रहे, अलग न हो। इसके पश्चात् सब मसालो को गीला पीसकर धुली हुई तरोइयो मे थोड़ा-थोडा भर दीजिये। फिर घी, जीरे का छौक तैयार कर इनको उसमे छौंक दीजिये। इनको मदी आग पर घी अधिक डालकर पकाइये। जब यह गल जायँ तब खटाई या नीबू का रस डालकर मिला दीजिये और थोड़ी देर बाद उतारकर खाने के काम मे लाइये।

घिया या लौकी का साग

आवश्यक सामग्री—लौकी, घी, लौग, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्ची लौकी लेकर छील लीजिये। फिर उसे काटकर धो डालिये। अब पतीली मे घी, लौग या जीरे का छौंक तैयार करके उसमे लौकी छौक दीजिये। ऊपर से नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब लौकी गल जाय तथा उसका रसा कुछ गाढा हो जाय तब उसमे धनियाँ, लाल मिर्च तथा सूखी पिसी हुई खटाई या नीबू का रस डालकर मिला दीजिये। थोडी देर के पश्चात् उसे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

लौकी बेसन का साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर लौकी, एक पाव बेसन, एक पाव घी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—लौकी को छील-धोकर घीयाकस में कस लीजिये। फिर उसे उबालकर हाथो से दबाकर निचोड लीजिये। अब कड़ाही मे घी गर्म करके उसमे बेसन भून लीजिये। जब बेसन मे सुगन्ध आने लगे और वह हलवे के बेसन की भाँति भुन जाय तब उसमे लौकी, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ और खटाई डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् थोडी देर तक आग पर रखकर उसे उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

कच्चे पपीते का साग

आवश्यक सामग्री—कच्चा पपीता, मेथी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई, घी तथा थोड़ी सी शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पपीते को छीलकर काट लीजिये। उसके सब बीज निकालकर अलग कर दीजिये। अब कडाही मे मेथी का छौंक तैयार करके कटा हुआ पपीता उसमे डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, हल्दी तथा थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दीजिये। जब यह अच्छी तरह गल जाय तब इसमे मिर्चे, धनिया, खटाई तथा थोड़ी-सी शक्कर डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे उतारकर प्रयोग में लाइये।

इसी विधि द्वारा पपीते का रसेदार साग भी बनाया जा सकता है।

साबत टिण्डों का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—कच्चे टिण्डे, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सौंफ, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—छोटे-छोटे कच्चे टिण्डे लेकर छीलकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें इस प्रकार चार फाँकों मे काटिये कि वे जुडे रहे। अब नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ आदि मसाले मिलाकर सिल पर गीला पीस लीजिये और उसे टिण्डों मे भर दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर जीरे का छौंक तैयार कर मंदी आग पर टिण्डो को पकाइये। उन्हें ढक्कन से ढक दीजिये। जब टिण्डे अच्छे प्रकार गल जायँ तब उनमें खटाई डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद इन्हे उतारकर प्रयोग में लाइये।

कटे हुए टिण्डों का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—कच्चे टिण्डे, घी, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टिण्डो को छीलकर काट लीजिये और अच्छी तरह साफ पानी से धो लीजिये। अब कडाही मे घी, जीरे का छौक तैयार करके टिण्डे डाल दीजिये। ऊपर से नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब टिण्डे गल जायँ तब उसमे लाल मिर्च, धनियाँ तथा स्वाद के अनुसार खटाई डाल दीजिये। थोडी देर बाद जब टिण्डे अच्छी तरह पक जायँ और मसाला अच्छी तरह मिल जाय तब उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

रसेदार टिण्डे का साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे टिण्डे, आधा पाव घी, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—टिण्डों को छीलकर काट लीजिये और साफ पानी मे अच्छी तरह धो लीजिये। अब पतीली मे घी, जीरे का छौक तैयार करके उसमे कटे हुए टिण्डे डालकर मन्दी आग पर पकाइये। इसमे साथ ही नमक और हल्दी भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे गल जाने पर थोडा-सा पानी, लाल मिर्च, खटाई तथा धनियाँ डालकर मिला दीजिये। थोडी देर पश्चात् जब टिण्डे अच्छी तरह पक जायँ तब उतार लीजिये। सूखे टिण्डों की तरह यह साग भी स्वादिष्ठ होता है।

रसेदार भिण्डी का साग

आवश्यक सामग्री—आधा सेर भिण्डी, आधा पाव घी, अजवायन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा आधा पाव दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम भिण्डी के ऊपर-नीचे के भाग को काटकर फेक दीजिये। फिर भिण्डी को छोटे-छोटे टुकड़ो मे काटकर पानी मे धो लीजिये। अब पतीली मे घी और अजवायन का छौंक तैयार करके उसमे भिण्डी डाल दीजिये। उन्हे करछी से चलाते रहिये। जब भिण्डी गल जायँ तब उनमे थोडा-सा पानी, हल्दी तथा नमक डाल दीजिये। इसके पश्चात् जव वह थोडी पक जायँ तब उनमे दही घोलकर छोड दीजिये। ऊपर से लाल मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला डाल दीजिये। थोडी देर बाद जब अच्छी तरह पक जायँ तब उतारकर प्रयोग मे लाइये।

साबत भिण्डी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—ताजी भिण्डी, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, सौफ, अजवायन तथा घी।

बनाने की विधि—भिण्डियो के ऊपर-नीचे के हिस्से काटकर पानी मे धो डालिये। फिर भिण्डियो को वीच मे से चीरकर रख लीजिये। अब सव मसालों को गीला सिल पर पीसकर तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् उस मसाले को थोड़ा-थोड़ा करके चिरी हुई भिण्डियो मे भर दीजिये। चूल्हे

पर कडाही रखकर उसमे घी और अजवायन का छौंक तैयार करिये और उसमें भरी हुई भिण्डी डालकर ढक दीजिये। बीच-बीच मे करछी से चलाते जाइये। चूल्हे मे आग मन्दी जलाइये ताकि भिण्डी जलने न पावे। जब भिण्डी अच्छी तरह गल जायँ तब उनमे खटाई मिलाकर उतार लीजिये।

कटी हुई भिण्डी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—ताजी भिण्डी, घी, अजवायन, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—भिण्डी को धोकर काट लीजिये। काटने के पश्चात् भिण्डियो को फिर धो डालिये। धोने से उनमे लस हो जाता है। भिण्डी के ऊपर-नीचे के भाग को काटकर अलग फेंक दीजिये। अब पतीली में घी, अजवायन का छौंक तैयार करके भिण्डी, नमक तथा हल्दी उसमे डाल दीजिये। फिर इन्हे मन्दी आग पर गला लीजिये। इसे गलाने के लिए पानी नही डाला जाता। जब यह गल जायँ तब इनमे लाल मिर्च तथा धनियाँ डाल दीजिये। थोडी देर बाद इच्छानुसार खटाई मिलाकर उतार लीजिये और प्रयोग मे लाइये।

करेले का साग

आवश्यक सामग्री—छ करेले, एक नारियल, एक चम्मच हल्दी, चार चम्मच घी, नीबू का रस तथा आवश्यकतानुसार पिसा हुआ नमक और मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलो को छीलकर काट लीजिये। अब उनकी कडवाहट दूर करने के लिए नमक के पानी से भिगो दीजिये। थोडी देर बाद करेलो को निकालकर पानी से धोकर साफ कर लीजिये। फिर नारियल को महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी गरम करके सब सामग्री के साथ भून लीजिये। भूनते समय जो पानी निकले उसे निकाल-कर उसके स्थान पर नीबू का रस मिला दीजिये। पक जाने पर उतारकर खाने के काम मे लाइये।

साबत करेले का साग

आवश्यक सामग्री—हरे करेले, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च, सौंफ, नीबू का रस, हीग तथा तेल या घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलों को छीलकर चीर लीजिये। फिर उनके ऊपर तथा भीतर नमक और हल्दी लगाकर रख दीजिये ताकि उनकी कडवाहट दूर हो जाय। आधा घण्टे बाद करेलो को धोकर निचोड लीजिये। अब सब मसाला पीसकर थोडा-थोड़ा करेलो मे भर दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे हीग का छौक तैयार करके उसमे भरे हुए करेले डाल दीजिये। उन्हे कडाही मे करछी से उलटते-पुलटते रहिये। जब करेलों का रग बदल जाय और लाल रग के हो जायँ तब उतार लीजिये।

इसे बनाने के लिए मन्दी आग तथा अधिक घी या तेल का प्रयोग करने से साग स्वादिष्ठ बनता है।

कटे हुए करेले का साग

आवश्यक सामग्री—करेले, हीग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—करेलों को छीलकर उनकी कड़वाहट दूर कर लीजिये। फिर उन्हे छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। अब कडाही मे हीग का छौक तैयार करके उसमे कटे हुए करेले डाल दीजिये। ऊपर से नमक तथा हल्दी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब वह गल जायँ तब उनमे लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई पीसकर मिला दीजिये। थोड़ी देर बाद उन्हे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

कटे व छिलकेदार परवल का सूखा साग

आवश्यक सामगी—परवल, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—परवल के ऊपर-नीचे के नक्कू काटकर चार-चार फाँको मे काट लीजिये और धो डालिये। अब कडाही मे जीरे का छौक तैयार करके उसमे परवल, नमक तथा हल्दी डाल दीजिये। ऊपर से थोडा-सा पानी भी उन्हे गलाने के लिए डालकर ढक दीजिये। जब परवल गल जायँ और उनका पानी सूख जाय तब उसमे लाल मिर्च, धनियाँ और खटाई डाल दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् तैयार परवलो को उतारकर भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

साबत छिलकेदार परवल का साग

आवश्यक सामग्री—परवल, नमक, मिर्च, जीरा, धनियाँ, हल्दी, सौफ, घी, खटाई आदि।

बनाने की विधि—पहिले की तरह ही परवल को धो, साफ कर बीच मे से चीर लीजिये। अब नमक, मिर्च, धनिया, हल्दी, सौफ आदि मसालो को सिल पर गीला पीसकर थोडा-थोडा चीरे हुए परवलो मे भर दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे मन्दी आग पर कडाही में छौककर ढक दीजिये। जब साग अच्छी तरह गल जाय तब उसमें खटाई मिलाकर उतार लीजिये।

रसेदार परवल का साग

आवश्यक सामग्री—परवल, जीरा, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, दही तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम परवलो को छील-काटकर धो डालिये। फिर पतीली मे जीरे का छौक तैयार करके उसमें परवल डाल दीजिये। जब कुछ भुन जायँ तब उनमे सब मसाला पीसकर डाल दीजिये। उसे करछी से उलट-पलटकर पानी डाल दीजिये। जब परवल गल जायँ तब सेर भर में डेढ पाव के हिसाब से दही घोलकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् जब साग पक जाय तब उसमे गर्म मसाला डालकर उतार लीजिये।

रसेदार आलू-परवल का साग

आवश्यक सामग्री—आलू, परवल, जीरा, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, दही तथा घी।

बनाने की विधि—आलू तथा परवल को छील-काटकर धो डालिये। फिर पतीली मे जीरे का छौक तैयार करके उसमे आलू-परवल डाल दीजिये। भुन जाने पर पिसा हुआ मसाला तथा पानी डालकर करछी से चलाकर ढक दीजिये। जब परवल अच्छी तरह गल जाय तब उसमे दही घोलकर डाल दीजिये। फिर पकने पर गर्म मसाला मिलाकर उतार लीजिये।

आलू और उसका प्रयोग

खाद्य के रूप मे मुख्य होनेवाली तरकारियो मे आलू सर्वप्रधान है और ससार मे आलू की पैदावार गेहूँ की पैदावार से कही अधिक है। यह ससार मे

सर्वाधिक जनप्रिय तरकारी है। यह हमारे प्रतिदिन के खाद्य मे एक अत्यन्त प्रयोजनीय वस्तु है।

आलू दक्षिणी अमेरिका मे उत्पन्न सब्जी है। इसे स्पेन वाले दक्षिणी अमेरिका से पूर्व मे ले गये, परन्तु लोगो ने उस समय इसको कोई विशेष महत्त्व नही दिया। परन्तु सन् १७७१ ई० मे फ्रास मे अकाल के समय यह गेहूँ के प्रतिनिधि के रूप मे इस्तेमाल किया गया। उस समय से यह जनता की दृष्टि मे एक विशिष्ट वस्तु हो गया।

आजकल अमेरिका और कनाडा के अधिवासी लोग जो खाना खाते है, आलू उसका एक सातवाँ भाग होता है। प्रति जन आलू की सालाना खपत ग्रेट ब्रिटेन में सन् १९३४ और १९३८ ई० मे औसत से २१० पाउण्ड, डेनमार्क मे २४६ पाउण्ड, जर्मनी मे ३९८ पाउण्ड, फ्रास मे ४०० पाउण्ड और बेल्जियम मे ४०० पाउण्ड थी।

रासायनिक विभाजन के पश्चात् आलू मे औसत से ७४.०० प्रतिशत पानी, १ ६ प्रतिशत प्रोटीन, ० ६ प्रतिशत खनिज पदार्थ, २२ ९ प्रतिशत कार्बो-हाइड्रेट्स, ० ०१ प्रतिशत कैलशियम, ० ०३ प्रतिशत फासफोरस और ० ७ प्रतिशत लोहा पाया गया है। इसमे विटामिन 'ए', थायोमिन, विटामिन 'सी', रिवोफलाविन और नामासिन भी होता है।

विटामिन सी के अलावा पानी मे घुलनेवाले सब विटामिनो को प्राप्त करने के लिए आलू एक बहुत ही अच्छा उत्पत्ति-स्थल है।

मजदूरो और मेहनती लोगो के खाद्य मे केवल आलू ही एक ऐसी वस्तु है जिसमे विटामिन 'सी' पाया जाता है।

अन्न के सभी गुण आलू मे उपस्थित रहते है। मामूली आकृति का एक उबला हुआ आलू सम्पूर्ण अन्नकण के एक प्याले की तीन चौथाई के बरावर होता हैं।

आलू को सव लोग प्रयोग मे इसलिए लाते है कि यह वहुत सरलता से पचाया जा सकता है। ऐसा पाया गया है कि ५ ५ आउन्स केवल ढाई घण्टे मे ही पेट से निकल जाता है। आलू का ९२ से ९९ प्रतिशत भाग हजम किया जा सकता है।

आलू को सैकडों प्रकार से प्रयोग में लाया जा सकता है। परन्तु इसको रसोई मे इस प्रकार पकाना चाहिये कि पाचन-क्रिया के सहायक रसो का प्रभाव इस पर आसानी से पडे और इसके पानी मे घुल जानेवाले विटामिन और दूसरे खाद्य उपादान इसमे सुरक्षित रहे।

आलू की पूर्ण उपयोगिता प्राप्त करने के लिए इसे सदा छिलके सहित ही रसोई मे पकाना उचित है; क्योकि आलू मे सवसे अधिक पुष्टिकर भाग इसके छिलके के ठीक तले मे ही रहता है। यदि इसके पहिले ही छिलके को फेक दिया जाय तो असली पुष्टिकर पदार्थ उसके साथ ही चले जाते है।

छिलका उतारे हुए आलू को पानी मे उवालने पर यह लगभग ३.३ प्रतिशत प्रोटीन,२ ८ प्रतिशत शक्कर और १७ ४ प्रतिशत भस्म से रहित हो जाता है। इसके विपरीत छिलका सहित आलू केवल ०.४ प्रतिशत प्रोटीन, ०.१ प्रतिशत कार्वोहाइड्रेट और १.० प्रतिशत भस्म से वंचित रह जाता है।

रसोई के समय पर मुलायम होते ही आलू को चूल्हे से हटा लेना चाहिये और काँटे से छेद कर लेना उचित है जिससे सरक्षित भाप वाहर निकल सके। यदि इसे पानी मे अधिक देर तक रखा जायगा तो यह जलरिक्त और मोम के समान चिपचिपा हो जायगा।

आलू को कुचलना तभी उचित है जव कि वह परोसा जावे; क्योकि इसमे विटामिन 'सी' का ७५ प्रतिशत भाग कुचलने के बीस मिनट के अन्दर ही नष्ट हो जाता है। यदि कुचले हुए आलू को भाप की मेज या किसी गरम स्थान पर उत्तम रखने के लिए परोसने के पहिले ही छोड़ दिया जावे तो ९५ प्रतिशत विटामिन नष्ट हो जाता है।

नया और वडा आलू सबसे अच्छा होता है। खोज करने से ऐसा पाया गया है कि नया और बड़ा आलू भाप देने पर भी अपने समस्त विटामिन 'सी' को सुरक्षित रखता है।

नये आलू मे पुराने आलू से लगभग तिगुना अधिक विटामिन 'सी' रहता है। बहुत दिनो तक स्टोर मे सुरक्षित रखने पर इसका विटामिन भाग घट जाता है। बारह महीने तक स्टोर में रखने से इसका ५० से ७० प्रतिशत तक विटामिन 'सी' प्राय नष्ट हो जाता है।

बहुत छोटे आलू में सोलामिन नामक एक विषैली वस्तु रहती है। यह विष उस आलू मे अधिकतर पाया जाता है जो अपनी वृद्धि के समय धूप मे खुला पडा रहता है और तत्पश्चात् हरा हो जाता है। सोलामिन अधिक परिमाण मे अकुरयुक्त आलू मे इकट्ठा होता है और यह सबसे अधिक मात्रा मे तभी होता है जब कि अकुर की उत्पत्ति दबा दी जाती है। ऐसे आलू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते है।

आलू में निजी चर्बी की कमी होने के कारण कुचले हुए आलू के साथ यथेष्ट मक्खन या तेल मिला देना उचित है। इस प्रकार इसे शरीर को चर्बी पहुँचाने का एक अच्छा साधन बनाया जा सकता है। यह याद रखना उचित होगा कि चर्बी ही कार्बोहाइड्रेट मे जलनेवाला ईंधन है। आलू अपने वजन का ४० या ५० प्रतिशत भाग चर्बी ग्रहण कर सकता है।

आलू विशेषत प्रयोजनीय इसलिए है क्योकि यह ऑत में अन्न की सडन को रोकता है और पेट मे जो स्वास्थ्य-सरक्षक कीटाणु रहते है उनकी उत्पत्ति और वृद्धि मे मदद करता है।

आलू का सूखा साग

आवश्यक सामग्री — आलू, नमक, मिर्च, धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, खटाई, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि — सर्वप्रथम आलुओ को उबालकर छीलिये। फिर उन्हे काट-काटकर टुकडे कर लीजिये। अब कडाही मे घी गर्म करके उसमे जीरे का छौक लगाइये तथा उसमे धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, नमक और खटाई डालकर थोडी देर तक भूनिये। जब मसाला खूब भुन जाय तब उसमे आलू डालकर करछी से चला दीजिये। जब आलू और मसाला अच्छी तरह मिल जाय तब उसे मन्दी आग पर पकाइये। अच्छी तरह पक जाने पर उसे उतार लीजिये। इस प्रकार आलू का सूखा साधारण साग बनकर तैयार हो जायगा।

साबत आलू का सूखा साग

आवश्यक सामग्री —आलू, घी, नमक, धनियाँ, हल्दी तथा लाल मिर्च।

बनाने की विधि —सर्वप्रथम छोटे-छोटे आलू लेकर छील लीजिये।

फिर उनको खूब गोद लीजिय। अब पतीली म आधा सर आलुओं के लिए आधा पाव घी के हिसाब से घी पतीली मे डालकर आग पर रख दीजिये। उसमे आलू खूब धोकर डाल दीजिये, साथ ही नमक भी डाल दीजिये। उसे करछी से चलाकर ढक दीजिये और मन्दी आग पर भूनिये। जब आलू गल जायँ तब उनमें धनियाँ, हल्दी और लाल मिर्च डालकर थोडी देर तक आग पर और भूनिये। इसके पश्चात् उन्हें उतारकर खाने के समय प्रयोग मे लाइये। यह साग बहुत स्वादिष्ठ होता है।

रसेदार आलू का साग

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, जीरा, लौग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा थोडा सा दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू उबालकर छील लीजिये। फिर उन्हें हाथ से फोड लीजिये। अब पतीली मे थोडा सा घी डालकर जीरा, लौंग का छौंक तैयार करके उसमे थोड़ी सी पिसी हुई लाल मिर्च डालकर फोड़े हुए आलू डाल दीजिये। ऊपर से पतीली मे नमक, हल्दी और पानी डाल दीजिये। पानी अपनी रुचि के अनुसार ही डालिये। इसके पश्चात् उनमे आधा सेर आलू में आधा पाव दही के हिसाब से दही घोलकर डाल दीजिये। साथ ही धनियाँ भी मिला दीजिये। ऊपर से थोड़ा सा गर्म मसाला डालकर आलुओ को आग पर से उतार लीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ रसेदार आलू का साग बनकर तैयार हो जायगा।

आलू दम

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, भुना पिसा जीरा, गर्म मसाला तथा दही।

बनाने की विधि—छोटे-छोटे आलू लेकर खूब साफ पानी से धोइये और चाकू से अच्छी तरह गोद लीजिये। अब पतीली मे घी डालकर आग पर रख दीजिये। फिर उसमे आलू और नमक डालकर ढक दीजिये। जब आलू गल जायँ तब उनमे पिसा हुआ गीला मसाला हल्दी, मिर्च, धनियाँ पीस-कर डालिये और मन्दी आग पर भूनिये। इसके पश्चात् जब आलू भुन जायँ तब उनमे आधा सेर आलू मे आधा पाव दही के हिसाब से दही घोलकर

डाल दीजिये। जब उनका पानी सूख जाय तब उनमे थोडा सा गर्म मसाला डालकर उतार लीजिये। इस प्रकार आलू दम पककर तैयार हो जायगा।

आलू का भर्ता

आवश्यक सामग्री—आलू, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबाल या गर्म राख मे भूनकर छील लीजिये। फिर आलू को पीसकर एकसार कर लीजिये। अब इसमे लाल मिर्च, नमक तथा भुना पिसा जीरा डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् एक अगारे पर घी डालकर वघार दीजिये और तश्तरी से ढक दीजिये ताकि बघार की सुगंध आलू मे मिल जाय। जब सुगन्ध अच्छी तरह् मिल जाय तब कोयले को निकालकर फेक दीजिये और सब मसाला मिलाकर खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अदरख के आलू

आवश्यक सामग्री—आलू, अदरख, घी, पिसी काली मिर्च, नमक तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू और अदरख को धो-छीलकर महीन काट लीजिये। अब पतीली कोआग पर रखकर उसमे घी डालिये। जब घी गर्म हो जाय तब उसमे काली मिर्च और नमक डाल दीजिये। छौक तैयार हो जाने पर उसमे अदरख और आलू डाल दीजिये। ऊपर से पानी डालकर पतीली को ढक दीजिये। जब आलू पककर गल जायँ तब उनमे नीबू का रस डाल दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे उतारकर किसी चीनी के बर्तन मे रख लीजिये जिससे कि वे, नीबू पड़ा होने के कारण, खराव न हो सके। अब उन्हे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

आलू-टमाटर का साग

आवश्यक सामग्री—आलू, टमाटर, हीग, नमक, मिर्च, जीरा, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को धोकर उवाल लीजिये। जव वे गल जायँ तव उन्हे छीलकर काट लीजिये। टमाटरो को भी धोकर काट लीजिये। अब घी, जीरा और हीग का छौंक तैयार करके उसमे आलू

और टमाटर डाल दीजिये। ऊपर से नमक, हल्दी, धनियाँ तथा लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये और पतीली को ढक दीजिये। जब आलू, टमाटर पककर गल जायँ और उनका रसा कुछ गाढा हो जाय तव उन्हे उतार लीजिये। इस प्रकार आलू-टमाटर का स्वादिष्ठ साग वनकर तैयार हो जायगा।

गोभी-आलू का साग

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, आलू, नमक, हल्दी, जीरा, मिर्च, हीग, मेथी, धनियाँ, वडी इलायची, लौंग, तेजपात, दालचीनी, दोनो तरह का जीरा तथा थोडा-सा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोभी का फूल और आलू काट-धोकर साफ कर लीजिये। फिर किसी बर्तन मे थोड़ा सा घी डालकर गर्म करिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तव उसमें हीग, जीरा, मेथी और मिर्च डालकर छौक दीजिये। अब उसमे आलू और गोभी डालकर भून लीजिये। ऊपर से नमक, हल्दी अन्दाज से उसमे डालकर ढक दीजिये। जब आलू-गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमे अन्य सब मसाले डालकर थोड़ी देर के पश्चात् उसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् जब साग वनकर तैयार हो जाय तव भोजन के साथ खाइये।

बौंडा

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू, आठ हरी मिर्चें, दो प्याज की गाँठ, हरा धनियाँ, अदरख, एक कप बेसन, दो चम्मच हल्दी, दो चम्मच चावल का आटा, दो चम्मच पिसी मिर्च, घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबालकर छील लीजिये और उन्हे कुचलकर रख लीजिये उनमे नमक मिला दीजिये। प्याज, अदरख, हरा धनियाँ तथा मिर्चें बारीक काट लीजिये और उनको आलुओ मे मिला दीजिये। अब आलू के गोले बना लीजिये। इसके पश्चात् बेसन, चावल का आटा, हल्दी, नमक और पिसी मिर्चों को मिलाकर छान लीजिये। वेसन को पानी मिलाकर पतला घोल लीजिये। फिर बेसन में आलू डुबोकर कड़ाही मे घी गर्म करके तलिये। जब सिककर सुर्ख हो जायँ तब निकालकर खाने के काम मे लाइये।

रतालू का साग

आवश्यक सामग्री— रतालू, घी, हींग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा दही।

बनाने की विधि— सर्वप्रथम रतालू पानी मे धोकर छील लीजिये और उनके पतले-पतले कतले काट लीजिये। फिर पतीली मे घी गर्म करके उन्हें उसमे तलिये। जब वे तल जायँ तब पतीली मे दुबारा घी डालकर आग पर रखिये और उसमे हींग का छौक तैयार करके तले हुए रतालू डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा घोला हुआ दही मिला दीजिये। जब वह अच्छी तरह पक जायँ तब उन्हे आग से उतार लीजिये। भोजन के समय इन्हे प्रयोग मे लाइये।

अरवी या घुइयाँ का सूखा साग (पहली विधि)

आवश्यक सामग्री—घुइयाँ, घी, अजवायन, धनियाँ, लाल मिर्च, नमक, हल्दी तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घुइयाँ उबाल लीजिये। जब वह गल जायँ तब उतारकर छील लीजिये। फिर कड़ाही आग पर रखकर उसमे घी डालकर गर्म कीजिये। उसमे अजवायन डालकर भूनिये। अब उसमें धनियाँ, नमक, लाल मिर्च, हल्दी तथा स्वाद के अनुसार पिसी हुई खटाई डालकर भूनिये। इसके पश्चात् साबत या कटी हुई घुइयाँ डालकर करछी से चलाइये। जब घुइयाँ अच्छी तरह भुन जायँ और मसाला मिल जाय तब उतारकर खाने के काम में लाइये।

सूखी घुइयाँ (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—घुइयाँ, घी, नमक, मिर्च, हल्दी, अजवायन, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घुइयाँ उबालकर छील लीजिये। फिर उन्हें हथेली से दबा-दबाकर चपटी कर लीजिये। अब कडाही मे घी के साथ अजवायन का छौक तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक और हल्दी डालकर ऊपर से घुइयाँ भी डाल दीजिये। इन्हे करछी से चलाकर

खूब तल लीजिये। जब घुइयाँ तलकर लाल हो जायँ तब उनमे धनियाँ, मिर्च, खटाई डालकर मिला दीजिये। थोडी देर बाद इन्हें उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह साग बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

सूखी घुइयाँ (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—घुइयाँ, घी, नमक, हल्दी, धनियाँ, लाल मिर्च तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्ची घुइयाँ लेकर छील लीजिये। फिर उन्हें बडी-बडी काट लीजिये। अब पतीली में आधा सेर घुइयाँ पीछे आधा पाव घी डालकर गर्म कीजिये। उस घी मे अजवायन का छौक लगाकर कटी हुई घुइयाँ उसमे डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक, हल्दी डालकर मन्दी आग पर पकाइये। बीच-बीच मे उसे करछी से चलाते रहिये। जब भुनकर घुइयाँ गल जायँ तब उसमे धनियाँ, खटाई तथा लाल मिर्च डालकर मिला दीजिये और उतारकर खाने के काम मे लाइये।

तली हुई अरवी

आवश्यक सामग्री—मोटी-मोटी साफ अरवी, चीनी, मेवा, घी और गुलावजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार मोटी-मोटी साफ अरवी छीलकर पतले-पतले गोटे कर लो। उन्हे थोडी देर धूप मे सुखाकर तल लो। जितनी अरवी हो उसी अन्दाज से चीनी की तीन तार की चाशनी बना लो। चाशनी बन जाने के पश्चात् उसमे इच्छानुसार मेवा डालकर तली हुई अरवी भी उसमे डाल दो और उसे उतारकर खूब चलाओ। जब चाशनी जमने लगे तो थाली मे थोडा सा घी लगाकर उसे जमा दो। अच्छी तरह जम जाने के पश्चात् तेज चाकू से उसके छोटे-छोटे टुकडे कर लो। अगर आप उसे सुगन्धित बनाना चाहे तो चाशनी मे थोड़ा सा गुलाब-जल डाल दो।

इस प्रकार तली हुई अरवी तैयार हो जायगी।

रसेदार घुइयाँ का साग

आवश्यक सामग्री—घुइयाँ, घी, अजवायन, नमक, हल्दी, धनियाँ तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—घुइयाँ को उबालकर छील लीजिये। फिर उन्हे चाकू से काट लीजिये। अब पतीली आग पर रखकर उसमे घी डालकर गर्म कीजिये। गर्म घी मे अजवायन डालकर छौक तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् छौक मे घुइयॉ तथा अन्दाज से पानी डाल दीजिये। ऊपर से नमक, मिर्च, धनियॉ भी डाल दीजिये। अब उसे मन्दी आग पर पकाइये। जब पक जाय तब उसमे नीबू का रस मिलाकर उतार लीजिये।

अरवी का साग

आवश्यक सामग्री—एक सेर अरवी, चार चम्मच गुड, चार हरी मिर्चें, छ लहसुन की फलियॉ, स्वाद के अनुसार नमक, दो चम्मच घी तथा थोडी सी इमली।

बनाने की विधि—अरवी को धो-छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ो मे काट लीजिये। लहसुन और मिर्चो को भी महीन काट लीजिये। इमली से एक कप रस बनाकर उसमे गुड मिला दीजिये। अब तीन कप पानी मे घी और लहसुन के सिवा अरवी और सब सामग्री मिलाकर हलकी आग पर पकाइये। जब वह पककर नरम हो जाय तब उसमे लहसुन घी मे तलकर मिला दीजिये। पूरी तरह पक जाने के पश्चात् आग से उतारकर भोजन के समय खाने के काम में लाइये।

साबत बैंगन का साग

आवश्यक सामग्री—ताजे बैंगन, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, खटाई, जीरा, लौग तथा घी।

बनाने की विधि—छोटे-छोटे बैंगनो को अच्छी तरह धो लीजिये। फिर उनको चाकू से चार फॉंको मे इस प्रकार काटिये कि वे अलग न हो। अब सब मसाला पीसकर उसमे खटाई या नीबू का रस मिलाकर बैंगनो मे भर दीजिये। इसके पश्चात् पतीली या कडाही मे घी गर्म करके उसमे लौग या जीरे का छौक तैयार कर बैंगन डाल दीजिये। इनको मन्दी आग पर पकाइये। जब पककर तैयार हो जाय तब उतारकर भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये।

भरवाँ बैंगन

आवश्यक सामग्री—चार बैंगन, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा धनियाँ, आधा चम्मच पिसी मिर्च, चौथाई चम्मच मेथी के बीज, एक चम्मच पिसा हुआ अमचूर, चुटकी भर शक्कर, चार चम्मच घी, स्वाद के अनुसार नमक तथा प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैंगनो को धोकर चार फाँकों मे चीर लीजिये। सब मसालो को सिल पर अच्छी तरह पीस लीजिये। इसके पश्चात् उनमे सब मसाला भरकर घी मे हल्की आग पर पकाइये। जब बैंगन अच्छी तरह पककर नरम हो जायँ तब उन्हे कडाही मे से निकालकर भोजन के समय खाने के काम मे लाइये।

कटे हुए बैंगन का साग

आवश्यक सामग्री—बैंगन, घी, जीरा या लौंग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैंगनो को काटकर पानी मे डाल दीजिये जिससे उनका कड़ुवापन दूर हो जाय। अब पतीली या कड़ाही मे घी और लौंग या जीरे का छौंक तैयार करके उसमे बैंगन डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक-हल्दी तथा थोड़ा सा पानी डाल दीजिये और ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब बैंगन गल जायँ तब उनमे लाल मिर्च, धनियाँ तथा खटाई डाल दीजिये। थोडी देर पश्चात् उन्हे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

तले हुए बैंगन

आवश्यक सामग्री—बैंगन, घी, जीरा, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे बैंगनो को धोकर उनके गोल पतले कतले काट लीजिये। फिर कडाही मे घी गर्म करके उन कतलो को उसमे तल लीजिये। जब दोनो ओर से तलकर सुर्ख हो जायँ तब उन्हे निकाल लीजिये। अब कड़ाही मे थोडा सा घी गर्म कर उसमे जीरे का छौंक तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे बैंगन डाल दीजिये। ऊपर से उसमे धनियाँ, लाल मिर्च, हल्दी, नमक, खटाई आदि डालकर करछी से चलाकर मदी

आग पर पकाइये। जब बैंगन पककर तैयार हो जायँ तब उन्हे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

बैंगन का भुरता

आवश्यक सामग्री—बैंगन, घी, नमक, लाल मिर्च, भुना-पिसा जीरा।

बनाने की विधि—बैंगनों को धोकर गर्म राख या अंगारो मे रखकर भून लीजिये। फिर इनको छीलकर एकसार कर लीजिये। अब उसमे नमक, मिर्च, जीरा आदि मिलाकर अगारे पर थोड़ा सा घी डालकर उसका बघार दे दें। बघार का घी भुरते में मिलाकर चमचे से चला दीजिये ताकि सुगन्ध अच्छी तरह मिल जाय। इसके पश्चात् इसे प्रयोग मे लाइये।

बैंगन का भुरता बहुत ही स्वादिष्ठ होता है। कुछ लोग इसमे दही मिलाकर भी खाते है।

बैंगन का भुरता

आवश्यक सामग्री—छ बड़े बैंगन, छः गाँठ प्याज की, डेढ चम्मच जीरा, तीन महीन कटी हुई हरी मिर्चे, स्वाद के अनुसार नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गर्म राख मे दबाकर प्याज और बैंगन दोनो को भूनिये। भन जाने पर उनके छिलके उतारकर बैंगन को थोड़ा सा कुचल लीजिये। प्याज को थोडे से घी मे तलकर सुर्ख कर लीजिये। इसके पश्चात् इसे उतार कर सब चीजो को एक साथ मिला दीजिये। इस प्रकार वैंगन का स्वादिष्ठ भुरता बनकर तैयार हो जायगा।

यदि प्याज न डालना चाहे तो प्याज के अलावा सब चीजो को मिलाकर वैंगन का विना प्याज का भुरता इसी विधि से बनाया जा सकता है।

कटहल का साग

आवश्यक सामग्री—कटहल, हीग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—कटहल को छीलने और काटने से पहिले हाथो मे थोड़ा घी या तेल मल लीजिये जिससे उसका लस हाथ मे न चिपके। फिर

कटहल को छील-काटकर धो लीजिये और पतीली मे डालकर आग पर उबालने को रख दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसे साफ कर लीजिये। अब उसके गूदे को छोटे-छोटे टुकड़ों मे काट लीजिये। साथ ही कटहल के बीजो को भी छीलकर काट लीजिये। इसके पश्चात् हीग का छौक तैयार करके उसमे कटहल, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। जब कटहल अच्छी तरह भुन जाय तब इसे उतारकर प्रयोग में लाइये। कटहल का साग बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

कटहल का साग

आवश्यक सामग्री—एक बीच का कटहल, एक नारियल, एक प्याज की गाँठ, चौथाई चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच राई, आधा चम्मच जीरा, हरे धनियें के कुछ पत्ते, दो चम्मच शक्कर, एक चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—हाथ मे घी मलकर कटहल को छीलकर छोटे-छोटे टुकडों मे काट लीजिये। नारियल से दो कप दूध निकालिये। प्याज को महीन काटकर घी मे तलकर लाल कर लीजिये। फिर हल्दी, पिसी मिर्च, जीरा और राई को घी मे भूनिये। इसके पश्चात् बर्तन मे कटहल, थोड़ा सा पानी तथा सब मसाला मिलाकर पकाइये। जब पककर उसका रसा गाढ़ा हो जाय और कटहल नर्म हो जाय तब उसे उतार लीजिये।

तला हुआ कटहल

आवश्यक सामग्री—कटहल, हीग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—कटहल को कच्चा या उबालकर छील लीजिये और छोटे-छोटे टुकड़े काटकर घी मे तल लीजिये। अब हीग का छौक तैयार करके उसमें कटहल, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा खटाई सहित डालकर भूनिये। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब उसे उतार लीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ कटहल तलकर तैयार हो जायगा। इसे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

रसेदार कटहल का साग

आवश्यक सामग्री—कटहल, हीग, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, दही तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कटहल को छील, धो और काटकर उबाल लीजिये। फिर उसे अच्छी तरह साफ कर लीजिये। अब पतीली मे अधिक घी मे हीग का छौक तैयार कर उसमे कटहल को भून लीजिये। जब कटहल अच्छी तरह भुन जाय तब उसमें नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दीजिये। जब वह पक जाय तब उसमे सेर पीछे एक पाव दही घोलकर लाल मिर्च और धनियाँ सहित डाल दीजिये। जब वह खदकने लगे तब उसमे गर्म मसाला मिलाकर थोड़ी देर बाद उतार लीजिये।

कटहल के बीज का साग

आवश्यक सामग्री—कटहल के बीज, हींग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी, खटाई तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—कटहल के बीज बाजार से लाकर धो लीजिये। फिर उनको उबालकर छील और काट लीजिये। अब हीग का छौक तैयार कर उसमे कटे हुए बीज, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी तथा खटाई डाल-कर भून लीजिये।

यदि बीजो को बिना उबाले कच्चे ही छौकना हो तो उसमे नमक, हल्दी पहिले डाल ऊपर से थोडा पानी डालकर ढक दीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसमे लाल मिर्च, धनियाँ और खटाई डालकर मिला दीजिये। फिर उतारकर प्रयोग मे लाइये।

गाँठगोभी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—गाँठगोभी, हीग, जीरा, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—गाँठगोभी लेकर अच्छी तरह छील लीजिये और उसकी पतली-पतली कतली काटकर धो लीजिये। अब घी, हीग और जीरे का छौक तैयार करके उसमे गोभी की कतली डालकर ऊपर से नमक, हल्दी तथा थोड़ा-सा पानी डालकर ढक दीजिये। इसके पश्चात् जब वह गल जाय

तब उसमें लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा खटाई डालकर मिला दीजिये। पक जाने पर उसे उतारकर खाइये।

रसेदार गाँठगोभी का साग

आवश्यक सामग्री—गाँठगोभी, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, घी तथा दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाँठ गोभी को छील, धोकर काट लीजिये। फिर हीग, जीरे और घी का छौक तैयार कर उसमे गोभी, नमक, हल्दी तथा पानी डालकर ढक दीजिये। जब गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमे थोड़ा-सा दही घोलकर लाल मिर्च तथा धनियाँ डाल दीजिये। जब पक जाय तब गर्म मसाला डाल दीजिये। इसके पश्चात् उतारकर खाने के काम मे लाइये।

फूलगोभी का साग

आवश्यक सामग्री—एक गोभी का फूल, एक गाँठ प्याज की, आधा चम्मच अमचूर, आधा चम्मच राई, आवश्यकतानुसार नमक, अदरख एक चम्मच, तीन लहसुन की फलियाँ, दो हरी मिर्चें तथा दो चम्मच घी।

बनाने की विधि—गोभी के पत्तो को अलग करके फूल को छोटे-छोटे टुकड़ों मे तोडकर भिगो दीजिये। अब आधा लहसुन, अदरख और मिर्च काट लीजिये। शेष मसालो को पीस लीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे काटा हुआ मसाला डालकर तल लीजिये। पाँच मिनट के पश्चात् उसमे अमचूर के सिवा अन्य पिसे हुए मसाले तथा गोभी डालकर पकाइये। पकने से थोड़ी देर पहिले अमचूर मिला दीजिये। पक जाने पर उतारकर प्रयोग मे लाइये।

रसेदार गोभी का साग

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, हीग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही या खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोभी के फूल और डंठल को काटकर धो डालिये। फिर पतीली मे हीग का छौक तैयार करके उसमे गोभी डाल-कर थोडी देर करछी से चलाइये। अब इसमे नमक, हल्दी और पानी डाल-

कर ढक दीजिये। जब गोभी अच्छी तरह गल जाय तब उसमे दही या खटाई डाल दीजिये। जब गोभी खदकने लगे तब गर्म मसाला तथा हरा कटा हुआ धनियाँ धोकर डाल दीजिये। थोड़ी देर के बाद इसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

गोभी का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, अदरख, हीग, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ, गर्म मसाला, घी तथा दही या खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी गोभी का फूल लेकर छोटा-छोटा काट लीजिये। डंठल को काटकर छील लीजिये और सबको धो डालिये। थोडा-सा अदरख काटकर धो लीजिये। कड़ाही मे घी डालकर गर्म कीजिये। उसमे हीग और अदरख डालकर भून लीजिये। अब इसमे गोभी का कटा हुआ फूल, हल्दी तथा नमक डालकर ढक दीजिये। बीच-बीच मे करछी से चलाते जाइये। इसके पश्चात् उसमे मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा दही या खटाई डालकर मिला दीजिये। जब गोभी भुनकर खिल जाय तब उसे उतार लीजिये।

गोभी के साग मे घी साधारण से कुछ अधिक डाला जाता है। इसे मन्दी आग पर पकाया जाता है।

बन्द गोभी या करमकल्ला का साग

आवश्यक सामग्री—करमकल्ला, हीग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, गर्म मसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करमकल्ले के गहरे हरे पत्तो को काटकर अलग कर दीजिये। फिर शेष पत्तो को महीन काटकर धो लीजिये। अब कड़ाही में हीग का छौक तैयार करके उसमे कटा हुआ करमकल्ला तथा नमक और हल्दी डालकर ढक दीजिये। जब करमकल्ला गल जाय और उसमे से छूटा हुआ पानी जल जाय तब उसमे लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई तथा गर्म मसाला डालकर मिला दीजिये। थोड़ी देर वाद उसे उतारकर प्रयोग मे लाइये।

बन्द गोभी कोशिम्बीर

आवश्यक सामग्री—एक बीच की बन्द गोभी, आधा कप मूँग की दाल, दो नीबू का रस, एक नारियल, चौथाई चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसी मिर्च, चुटकी भर हींग, एक चम्मच राई, एक चम्मच जीरा, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बन्द गोभी को अच्छी तरह धोकर महीन काट लीजिये। दाल को दो घटे तक भिगोकर मोटी-मोटी कूट लीजिये। नारियल को कद्दूकस में कस लीजिये। अब घी गर्म करके उसमे हल्दी, जीरा, मिर्च, हीग और राई डालकर भून लीजिये।

इसके पश्चात् मसाले मे गोभी, दाल तथा नारियल तीनों को मिलाकर पकाइये। पकने के पश्चात् उसे उतार लीजिये और ठंडी करके खाइये।

अवशेष गोभी से बना हुआ सामान

आवश्यक सामग्री—गोभी का बचा हुआ भाग, पावभर चने की दाल, एक तोला गर्म मसाला (जीरा, लौग, काली मिर्च, दालचीनी और बडी इलायची), आधा तोला सूखा पिसा हुआ धनियाँ, आधी छटाँक अदरख, एक छटाँक लहसुन, पाव भर प्याज, थोड़ा बारीक कटा हुआ हरा धनियाँ, आधा पाव हरी मटर के दाने, एक छटाँक खसखस के दाने, पावभर घी और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—गोभी के बाकी बचे भाग के छोटे-छोटे टुकडे कर ले। उसके पत्ते अलग कर ले। जड़ की तरफ का डंठल भी छीलकर अन्दर का मुलायम भाग काटकर डाल दे। अब एक पतीली मे कटी हुई गोभी, चने की दाल, गरम मसाला, सूखा धनियाँ, अदरख, लहसुन, प्याज, अन्दाज से नमक, एक छटाँक घी और आवश्यकतानुसार गलने भर पानी डालकर रख दे। गोभी और दाल खूब गल जानी चाहिये। पानी इतना ही रखे कि पकते-पकते सब सूख जाय, फेकना न पडे। पकने पर उतारकर सिल पर कीमे की तरह खूब महीन पीस ले।

मटर के दानो को जीरा-मिर्च से बघार दे और मटर के अन्दाज का नमक मिला दें। इन्हे भी खूब गलाकर उतारे। उतारने पर बारीक कटा हुआ धनियाँ मटर मे मिला दे।

गोभी की जो पीठी तैयार है, उसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर उनके बीच में मटर भरकर चपटा करके ऊपर से पोस्ते के दाने चिपका दे।

अब एक छिछला तवा आग पर रखें। आग बहुत तेज नही होनी चाहिये। तैयार टिकियों को घी लगा-लगाकर खूब तल ले। जब वे सुर्ख हो जायँ तब गरमागरम खाने के लिए परोस दे। ये टिकियाँ बहुत ही भुरभुरी, खस्ता एव स्वादिष्ठ होती है।

अब शेष रह गये गोभी के पत्ते। इन्हे चाकू से खूब महीन कतर ले और कडवे तेल मे मेथी, मिर्च का बघार देकर छौक दे। थोडा सा पानी भी उसमे डाल दे, जिससे गलने मे सहायता हो। जब अच्छी तरह गल जायँ तब ढक्कन खोलकर खूब भून ले, जिससे पानी सब सूख जाय और उसमे सोंधापन आ जाय। इसे दोपहर के भोजन के साथ परोसिये। दाल, चावल और रोटी के साथ खाने मे यह खूब स्वाद देगी।

गोभी के फूलों के रवे से सुन्दर स्वादिष्ठ सूजी के हलवे की तरह थोड़े परिश्रम से हलवा भी तैयार किया जा सकता है।

बैगन भाजा (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—चार बड़े बैगन, एक चम्मच हल्दी, घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैगनो को चार-चार फाँको मे काट लीजिये। फिर बैगन के अन्दर के भाग को हल्का-हल्का गोद लीजिये। अब नमक और हल्दी मिलाकर बैगनो पर मलिये और दस मिनट तक भिगोकर रख दीजिये। इसके पश्चात् घी गर्म करके बैगनो को भूनिये। भुनकर जब नर्म हो जायँ तब निकालकर खाने के काम मे लाइये।

लौ (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक सेर लौकी, दो चम्मच जीरा, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच चावल का आटा, एक चम्मच शक्कर तथा आठ चम्मच घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी काटकर उसके बीज निकाल दीजिये। डेढ चम्मच जीरा भूनकर महीन पीस लीजिये। मिर्चों को महीन काट लीजिये। चावल के आटे को दो चम्मच पानी मे घोल लीजिये। इसके

पश्चात् घी गर्म करके उसमें चावल के आटे तथा पिसे जीरे के अलावा बाकी सब सामग्री दस मिनट तक भून लीजिये। अब इसमें सब्जी मिलाकर हल्की आग पर पकाइये। ऊपर से चावल का आटा मिलाकर पाँच मिनट तक पकाइये। पक जाने पर पिसा हुआ जीरा छिड़क दीजिये।

पोस्ता चरचरी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—छः बडे-बड़े आलू, डेढ चम्मच खसखस, तीन हरी मिर्चे, पौन चम्मच हल्दी, छ. चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को छीलकर फाँको मे काट लीजिये। खसखस और मिर्चों को खूब महीन पीस लीजिये। अब घी गर्म करके उसमे सब सामग्री डालिये। इसके पश्चात् आलू धोकर उसमे डाल दीजिये। इसके पश्चात् उनमे थोडा पानी डालकर पकाइये। जब पककर नर्म हो जाय और उनका पानी सूख जाय तब उन्हे उतारकर काम मे लाइये।

घुगनी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू, एक सेर मटर, एक नारियल, चार चम्मच मैदा, तीन चम्मच पिसा धनियाँ, दो चम्मच जीरा, एक चम्मच शक्कर, आठ चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। मटर के दाने अलग कर लीजिये। नारियल को बारीक काट लीजिये। आठ चम्मच पानी में मैदा घोलकर रख लीजिये। अब घी गर्म करके उसमे पाँच मिनट तक सब्जी भूनिये। उसी मे नारियल मिलाकर दस मिनट तक भूनिये। इसके पश्चात् उसमे सब मसाला मिलाकर काफी पानी मे सब्जियाँ पकाइये। गाढी करने के लिए मैदा मिला दीजिये। जब सब्जी पककर नरम तथा गाढी हो जाय तब उसे उतारकर खाने के काम मे लाइये।

एंचोर डालना (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक सेर कच्चा कटहल, चार प्याज की गाँठ, छः लहसुन की फलियाँ, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, एक चम्मच शक्कर, आठ चम्मच घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हाथो मे घी मलकर कटहल को छील-

कर काट लीजिये। एक प्याज की गाँठ छीलकर काट लीजिये। शेष प्याज और अदरख अच्छी तरह पीस लीजिये। अब कटहल और हल्दी को काफी पानी मे डालकर पाँच मिनट तक उबालिये। पाँच मिनट बाद निकालकर अलग रख लीजिये। इसके पश्चात् घी गर्म करके उसमे कटी हुई प्याज और मसाला मिलाकर भूनिये। फिर उसमें कटहल और ढाई कप पानी डालकर पकाइये। जब वह नर्म हो जाय तब उसे उतार लीजिये।

बाँधा कोपी (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—एक बीच की बद गोभी, तीन बडे आलू, तीन टमाटर, आधा इच अदरख का टुकडा, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच पिसी लौग, आधा चम्मच शक्कर, छ चम्मच घी, कुछ तेजपात, दालचीनी, इलायची तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—बद गोभी और आलुओ को काट लीजिये। टमाटरो को भी चार भागो मे काट लीजिये। अदरख को महीन पीस लीजिये। अब कड़ाही में घी गर्म करके आलू तलकर निकाल लीजिये। उसी घी मे बद गोभी भूनकर हल्के सुर्ख रग की कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे पिसा मसाला छोड़कर सब मसाले मिला दीजिये। ऊपर से टमाटर, तले हुए आलू, शक्कर तथा एक कप पानी मिलाकर पकाइये। जब पककर तैयार हो जाय तो पिसा हुआ मसाला छिडककर प्रयोग मे लाइये।

अम्बल (बंगाली)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, आधा बड़ा बैगन, एक गट्ठी इमली की, दो चम्मच किशमिश, दो चम्मच राई, एक चम्मच पिसी मिर्चे, दो चम्मच शक्कर, दो चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटर और बैगन को धोकर साफ कर लीजिये। अब इनको छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। इमली से तीन कप रस बनाइये। किशमिश को साफ कर लीजिये और इसे घी गर्म करके भून लीजिये। इसको निकालकर इसी घी मे राई को भी तल लीजिये। अब सबको मिलाकर पकाइये। जब यह अच्छी तरह पककर गाढ़ा हो जाय तब उतारकर प्रयोग में लाइये।

कढ़ी

बेसन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने का पिसा हुआ बेसन, आधा सेर खट्टा दही, छः माशे सफेद जीरा, दो तोले लाल मिर्च पिसी हुई, दो रत्ती हींग, और दो तोला पँचफोरन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन में दो माशे नमक, जीरा और हींग तथा एक तोला मिर्च डालकर पानी से गाढा-गाढा सान लीजिये। अब एक तोले के करीब दही डालकर उसे खूब अच्छी तरह फेंटिये। जब बेसन फेटते-फेटते इतना गाढा हो जाय कि उँगली डालने से काफी बेसन लिपटा चला आवे तब कड़ाही मे तेल या घी डालकर उसमे बेसन की पकौडी सेककर बना लीजिये। आधे बेसन की पकौड़ी बनाकर पानी मे डालते जाइये। अब कड़ाही मे शेष बचे हुए घी या तेल मे हींग, पँचफोरन और लाल मिर्चों का बघार तैयार कर लीजिये। दही को एक पतले कपडे मे छानकर बचे हुए बेसन में मिला-कर पतला घोल लीजिये। इसके पश्चात् इसको कडाही मे छोड दीजिये और उफान न आने तक चम्मच से चलाते रहिये। जब कढ़ी में दूसरा उफान आ जाय तब उसमे नमक छोड दीजिये। पाँच-छः उफान आ जाने के पश्चात् उसमें पकौड़ी भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसे खूब औटाइये। जब कढ़ी काफी गाढी हो जाय और औटाते-औटाते आधी रह जाय तब उसे चूल्हे पर से उतार लीजिये। इस प्रकार बेसन की कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी।

आँवले की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजे हरे आँवले, एक सेर चने का बेसन, तीन तोले पिसा हुआ नमक, दो लाल मिर्च, दो रत्ती हींग, छ. माशे राई, छः माशे जीरा, और एक पाव घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवलों को खूब धोकर पानी मे उबाल लीजिये। फिर उनको ठण्डा करके हाथो से मसल डालिये और गुठली अलग करके बेसन मे खूब फेटिये। फेटते-फेटते जब बेसन और आँवले अच्छी तरह मिल जायँ तब उन्हे कड़ाही मे घी डालकर आधे की पकौड़ी सेक लीजिये। इसके पश्चात् शेष को पानी मे घोलकर पतला कर लीजिये और हीग, जीरा, मिर्च और राई का बघार तैयार कर उसमे घोल को कड़ाही मे छौक दीजिये। ऊपर से उसमे नमक डालकर उसे खूब औटाइये। जब उसमे दो-तीन उफान आ जायँ, तब उसमें पकौडियाँ डाल दीजिये। जब वह खूब औटकर गाढा हो जाय तो उसे उतार लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और गुणकारी होती है।

चावल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—चावल, ढाई सेर खट्टा दही, दो रत्ती हीग, एक तोला हल्दी, चार तोले नमक, एक तोला पँचफोरन, एक छटाँक घी और दो लाल मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को पानी मे धोकर साफ कर लीजिये और फिर पानी में भिगो दीजिये। इसके पश्चात् घी कडाही में डालकर आग पर हीग, मिर्च और पँचफोरन का बघार तैयार कर लीजिये। उसमे दही के बराबर पानी मिलाकर कपडे मे छान लीजिये और उसमे हल्दी महीन पीस-कर मिला दीजिये। जब बघार तैयार हो जाय तब हल्दी मिले हुए दही के मट्ठे को कढाई मे छौक दीजिये और खूब औटाइये। जब उसमे दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमे चावल भी डाल दीजिये और साथ ही ऊपर से नमक भी मिला दीजिये। अब कढी को खूब पकाइये। जब चावल पककर अच्छी तरह गल जायँ और कढी गाढी हो जाय तो उसे उतार लीजिये। इस प्रकार चावल की कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी।

मटर की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—मटर की दाल, गर्म मसाला, कुसुम के फूल और मट्ठा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर मटर की दाल लेकर दो घंटे तक पानी मे भिगोइये। जब खूब गल जाय तब गरम मसाला मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और घी कडाही में गरम कर उसमे पकौड़ी बना लीजिये। इसके पश्चात् पकौड़ियो को बेसन की कढी की तरह मट्ठे में घोलकर आग पर कडाही मे औटा लीजिये। औटाते समय इसमे एक माशा कुसुम के फूलो को कपडे की पोटली मे बाँधकर छोड़ दीजिये और जब कढी खूब अच्छी तरह पक जाय तब इस पोटली को निकाल लीजिये और कढ़ी को उतारकर किसी बर्तन मे रख लीजिये। कुसुम के फूलों से यह कढ़ी पाचक हो जायगी। क्योकि यह बादी करती है इसलिए यह फूल डालना अत्यन्त आवश्यक है।

हरे चने की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—ताजे हरे चने, बड़ी इलायची, दालचीनी, हींग, जीरा और दही।

बनाने की विधि—होले (हरे चने) लेकर छील लीजिये। इन चनो में जीरा, बडी इलायची, दालचीनी और हीग मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और उसकी पीठी बनाकर गर्म घी के साथ कड़ाही में पकौड़ी सेक लीजिये। इसके पश्चात् इनको दही में घोलकर बेसन की कढी की तरह आग पर औटा ले। जब खूब अच्छी तरह औट जाय और उसमे दो-तीन उफान आ जायँ तब उसे उतारकर किसी बर्तन मे रख लीजिये। भोजन के समय इसे प्रयोग मे लाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होती है।

लोबिया की दाल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—लोबिया की दाल, दही, नमक, हीग, अदरख या सोठ और पँचफोरन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लोबिया की दाल को पानी मे भिगोकर गला लीजिये और हाथो से मसलकर उसका छिलका अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे गर्म मसाला मिलाकर खूब महीन पीस लीजिये और उसमे थोड़ा सा दही और नमक डालकर खूब फेट लीजिये। अब इसकी पकौडी घी मे सेक लीजिये। जब पकौड़ी बनकर तैयार हो जाय तो कड़ाही मे आग

पर कढी औटा लीजिये। कढी में हीग और पँचफोरन का बघार दे दीजिये। इसको स्वादिष्ठ और पाचक बनाने के लिए इसमे अदरख या सोंठ मिला दीजिये। इस प्रकार लोबिया की कढी बनकर तैयार हो जायगी।

उड़द की दाल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—उडद की दाल, अदरख, हीग, मट्ठा, पँचफोरन, गर्म मसाला, घी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले उड़द की दाल को मूँग की दाल की तरह कम-से-कम दो घण्टे तक पानी मे गलाकर उसके छिलके हाथो से रगडकर छुडा दीजिये। तब उसमे गरम मसाला डालकर सिल पर खूब महीन पीसकर उसे फेंट लीजिये। इसके पश्चात् इसमे अदरख डालकर कडाही मे घी गर्म करके उसकी छोटी-छोटी पकौडी सेककर दही के पानी मे डुबोते जाइये। जब पकौड़ी सिक जायँ तब बची हुई दाल की पीठी में अधिक मट्ठा डालकर पतला घोल डाल दीजिये। इसके बाद उडद की दाल की कढी मे पँचफोरन और हीग का बघार दीजिये और अन्य कढ़ियो की तरह आग पर खूब औटा लीजिये। जब खूब औट जाय तब इसे उतार लीजिये। अधिक खट्टी बनाने के लिए उसमे नीबू का रस मिला दीजिये। इसे भी रोटी और चावल के साथ प्रयोग मे ला सकते है। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

मूँग की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल एक सेर, सफेद जीरा आठ माशे, हीग दो रत्ती, धनियाँ एक तोला, दालचीनी दो माशे, लौग दो माशे, नमक एक तोला, बड़ी इलायची चार माशे, तेजपात छ. माशे, आवश्यकतानुसार मिर्च, राई एक तोला और हल्दी एक तोला।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मूँग की दाल को पानी मे भिगोइये। जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब उसको दोनो हाथो से रगडकर छिलके अलग करिये। दाल का सब पानी निचोडकर सिल पर खूब महीन पीसिये। पीसते समय उसमे जीरा, हीग, नमक, मिर्च, धनियाँ, लौग, बड़ी इलायची, दालचीनी और तेजपात आदि सब मसाले मिलाइये और फिर पीसिये। इसके पश्चात् उस पिसी हुई दाल को खूब फेटिये। अब कड़ाही

में घी डालकर उस दाल की पकौडियाँ तोड लीजिये। जब आधी दाल की पकौड़ी बन जायँ तब बाकी बची हुई दाल को मठे या दही के पानी मे घोल-कर रख ले और इसे राई, जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर हल्दी पानी मे पीसकर छौक दीजिये। जब हल्दी पक जाय तब वह दाल की घोली हुई पीठी छोड़ दीजिये और जिस प्रकार बेसन की कढी पकाई जाती है उसी प्रकार इसे भी पका लीजिये। जब इसमे दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमे पकौडी छोड दीजिये और उसमे नमक डालकर खूब अच्छी तरह औटा लीजिये। जब एक तिहाई पानी उसका जल जाय तब उसे उतार लीजिये। इसी प्रकार कढी बन जायगी।

दक्षिणी कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो सेर मट्ठा, तीन पाव चने का पिसा हुआ बेसन, दो रत्ती हीग, थोडी सी लाल मिर्च, एक छटाँक घी या तेल, छः माशे जीरा, एक तोला राई, , एक तोला चार माशे नमक और थोड़ा-सा धनियाँ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन लेकर मट्ठे मे अच्छी तरह घोल लीजिये। फिर उसमे हीग, लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये। अब कड़ाही मे घी या तेल छोडकर उसमे जीरा, राई और धनिया का बघार तैयार कर लीजिये और उसमे बेसन को छौक दीजिये। उसमे ऊपर से पिसा हुआ नमक मिलाकर चमचे से चलाते जाइये। पकाते समय चूल्हे मे धीमी आग होनी चाहिये। बेसन जब पककर गाढा हो जाय और उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसे किसी थाली या चौडे बर्तन मे घी लगाकर बेसन उँडेल दीजिये। जब यह ढण्डा होकर जम जाय तब इसकी चाकू से बर्फी सी काट लीजिये। भोजन करते समय इसे प्रयोग मे लाइये। यह कढी खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है।

सेवनुमा कढ़ी

आवश्यक सामग्री—सवा सेर अच्छा पिसा हुआ चने का बेसन, छः माशे नमक, दो रत्ती हीग, छ. माशे जीरा, दो लाल मिर्च, मट्ठा, पँचफोरन और तेल या घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तीन पाव बेसन में नमक, हीग, जीरा और लाल मिर्च पीसकर मिला लीजिये और उसे पानी मे सानकर उसको तेल मे छानकर सेव बना लीजिये। इसके पश्चात् शेष बचे हुए आधा सेर बेसन को पानी या मट्ठे मे पतला घोलिये और कडाही मे हीग, पँचफोरन और मिर्च का बघार तैयार करके उस बेसन को छौक दीजिये। उसमें साथ ही हल्दी भी पीस-कर डाल दीजिये। इसके बाद इसे कड़ाही मे मन्दी आग पर खूब औटाइये। जब कढी मे दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमे नमक और सेव दोनो ही डाल दीजिये और उसे खूब पकाइये। पकाते समय इसे चमचे से चलाना अत्यन्त आवश्यक है। न चलाने से कढी फट जायगी। जब यह खूब गाढ़ी हो जाय तो इसे उतार लीजिये। इस प्रकार सेवनुमा कढी बनकर तैयार हो जायगी।

सहिजन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—सहिजन की मुलायम फलियाँ आधा सेर, बेसन आधा सेर, दही सवा सेर या मट्ठा ढाई सेर, हल्दी एक तोला, जीरा पैसे भर, राई पैसे भर, नमक चार तोले, धनियाँ रुपया भर, मिर्च छः माशे, मेथी पैसे भर, हीग दो रत्ती और घी पाव भर।

बनाने की विधि—सबसे पहले सहिजन की फली को काटकर टुकड़े कर लीजिये। आधे बेसन को पानी मे फेटकर उसकी पकौड़ी बनाकर रख लीजिये। शेष बचे हुए बेसन को दही मे घोल लीजिये। इसके पश्चात् घी मे हीग, जीरा आदि सब मसालो को छोड़कर घी मे भून लीजिये। तब उसी मे सहिजन की फली डालकर भून लीजिये। जब फली भुनकर सुर्ख हो जाय तब उसमे घुला हुआ बेसन भी डाल दीजिये। ऊपर से उसमे नमक मिला-कर कडाही मे औटा लीजिये। जब उसमे दो या तीन उफान आ जायँ तब पकौडी डाल दीजिये और उसे खूब औटाइये। जब वह खूब औट जाय और उसकी फली गल जायँ तब उसे उतारकर भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये।

इमली की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—कच्ची इमली, बेसन, हीग, मेथी, राई, जीरा, लाल मिर्च तथा नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहले कच्ची इमली पानी मे खूब उबाल लीजिये और किसी कपडे मे छानकर उसका रस निकाल लीजिये। घी मे बेसन की पकौड़ी सेककर अलग रख लीजिये। इसके पश्चात् इमली के रस मे बेसन घोलकर उसमे हीग, मिर्च, जीरा, राई और मेथी का बघार देकर छौक लीजिये। अब उसे कडाही मे डालकर आग पर औटाइये। जब उसमे दो-तीन उफान आ जायँ तब पकौड़ी और नमक डाल दीजिये। जब यह खूब औट जाय तब इसे उतार लीजिये।

इसी प्रकार पकी इमली की कढी भी बनाई जाती है। यह भी स्वादिष्ठ होती है।

कुलफे की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—ताजा कुलफे का साग, हीग, बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, जीरा और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा कुलफे का साग लेकर पानी में धोकर खूब अच्छी तरह साफ कर लीजिये, जिससे उसमे मिट्टी न रह जाय। इसके पश्चात् गर्म घी मे हीग डालकर कुलफे के साग को छौक दीजिये। कड़ाही को किसी बर्तन से ढक दीजिये जिससे उसकी भाप से साग गल जाय। जब साग अच्छी तरह गल जाय तब उसमे बेसन, नमक, लाल मिर्च, हल्दी, जीरा और यदि आवश्यकता समझे तो दही और मटर के दाने मिलाकर आग पर उबाल लीजिये। जब इसमे दस-बारह उफान आ जायँ तो उसे उतार लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग करिये।

पालक की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—पालक का ताजा साग, घी, हीग, चने का बेसन, दही, नमक, हल्दी और लाल मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा पालक का साग लाकर खूब पानी में धोकर साफ कर लीजिये क्योकि उसमे मिट्टी लगी रहती है। अगर उसमे मिट्टी रह गई तो कढी का स्वाद बिगड़ जायगा। इसके पश्चात् कड़ाही में घी गर्म करके हीग डालकर साग को छौक लीजिये। जब पालक अच्छी तरह गल जाय तो उसमे साधारण कढ़ी की तरह ही वेसन, दही, नमक, लाल

मिर्च मिलाकर उसमे घोल दीजिये। फिर बेसन को खूब औटाइये। जब उसमे दस-बारह उफान आ जायँ तब कडाही को आग पर से उतार लीजिये और किसी बर्तन मे रख लीजिये । भोजन करते समय इसे चावलो या रोटी के साथ प्रयोग मे लाइये।

पक्के आम की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो सेर पक्के आमो का रस, डेढ पाव बेसन, एक पाव घी, एक तोला राई, दो रत्ती हीग, छः माशे मिर्च, छ. माशे मेथी और एक तोला सफेद जीरा।

बनाने की विधि—सबसे पहले चने का पाव भर बेसन लेकर उसे घोलकर पकौड़ी बना लीजिये और शेष आधा पाव बेसन को आम के रस मे घोल लीजिये। इसके पश्चात् हीग, जीरा, राई और मिर्च का बघार तैयार करके बेसन मिले हुए आम के रस को कडाही मे छौक दीजिये। जब उसमे दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमें नमक और पाव भर दही छानकर डाल दीजिये। इसके बाद उसमे बेसन की पकौडी डालकर खूब औटाइये। जब यह अच्छी तरह पक जाय तब उसे उतारकर किसी बर्तन मे रख लीजिये। भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मँगौड़ी की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दाल की मँगौडी, घी, चने का बेसन, नमक, मिर्च, हल्दी, धनियाँ तथा हीग।

बनाने की विधि—सबसे पहले मँगौड़ी को पतीली मे घी डालकर आग पर भून लीजिये । जब मँगौडी का रग बादामी हो जाय और उनमे से भुनने की सुगध आने लगे, तब बेसन का घोल तैयार करके नमक हल्दी के साथ उसमे मिला दे। जब मँगौडी अच्छी तरह से गल जायँ और कढी खूब पक जाय तब उसमे लाल मिर्च और हरा धनियाँ काटकर डाल दे। कढी में दस या बारह उफान आने पर उसे उतार लीजिये और एक बर्तन मे रख लीजिये। यह कढी भी अन्य कढी की तरह स्वादिष्ठ होती है। इसे चावलो के साथ भी प्रयोग मे लाया जा सकता है।

चने की कढ़ी

विधि—चने की कढी बिल्कुल बेसन की कढी की तरह ही बनाई जाती है। इसमे सर्वप्रथम एक सेर चने की बिना छिलके की दाल लेकर दो घण्टे तक पानी मे भिगो दीजिये। जब वह गल जायँ तो उन्हे निकालकर सिल पर खूब महीन पीस डालिये। इसके पश्चात् बेसन की कढी बनाने की विधि के अनुसार ही चने की कढी बना लीजिये। जब यह औटकर तैयार हो जाय तब इसे उतारकर किसी बर्तन मे रख लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये। यह कढी बेसन की कढी से अधिक स्वादिष्ठ होती है।

बैंगन की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—बारह छोटे-छोटे बैंगन, चार बड़े टमाटर, एक गट्ठी इमली, दो चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, दो चम्मच घी या मक्खन, बेसन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बैंगन को चार फाँको मे चीर लीजिये। इमली से दो कप रस बना लीजिये। इसके बाद टमाटरों के छिलके उतारकर उन्हे एक कप पानी मे उबाल लीजिये। फिर इन्हे कुचलकर १ᐧ कप गूदा बनाइये। अन्त मे बैंगन पाँच मिनट तक घी मे भूनिये। अच्छी तरह भुन जाने पर उनमे बाकी सामग्री मिला दीजिये। इसको तब तक पकाइये जब तक बैंगन नरम न हो जायँ। इसके पश्चात् इसको आग पर से उतार लीजिये। इस प्रकार बैंगन-कढी बनकर तैयार हो जायगी। भोजन के समय इसे प्रयोग मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

टमाटर नारियल की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—चार बडे ताजे टमाटर, एक नारियल, बेसन, पाँच हरी मिर्चें, लहसुन की दस फलियाँ, डेढ इच अदरख का टुकडा, प्याज की गाँठ, एक लाल मिर्च, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटरों के छिलके उतारकर काटिये। नारियल को कद्दूकस मे कस लीजिये। उसमे से एक चम्मच नारियल को अच्छी तरह पीस लीजिये। बाकी बचे हुए नारियल से आधा कप गाढा और एक कप पतला दूध निकाल लीजिये। हरी मिर्चो को आधे भाग तक बीच मे

से चीर लीजिये। लहसुन को लम्बी फाँको में काट लीजिये। अदरख बारीक कतरिये और प्याज बारीक काट लीजिये। लाल मिर्चों को थोडे से पानी मे भिगोकर कुचल लीजिये। इसके पश्चात् घी गर्म करके प्याज, अदरख, लहसुन और मिर्चें मुलायम होने तक तलिये। तलते समय यह ध्यान रहे कि वे लाल न हो जायँ। उसमे टमाटर और नमक डाल दीजिये। जब वह भुन जाय तब उसमे नारियल का पतला दूध और पीसा हुआ नारियल डाल दीजिये। कुछ मिनट तक उसे उबालने के पश्चात् उसमे नारियल का गाढा दूध और मिर्च का पानी डाल दीजिये। थोड़ी देर के बाद जब कढी तैयार हो जाय तो उसे आग पर से उतार लीजिये।

पनीर की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, तीन कप फटे हुए दूध का जमाया हुआ दही, तीन टमाटर, १/४ चम्मच हलदी, १/४ चम्मच नमक, चुटकी भर पिसी हुई मिर्च, एक गाँठ प्याज की तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—दही को अच्छी तरह मिला लीजिये। दही को एक मलमल के महीन कपड़े मे तब तक टाँगे रखिये जब तक कि उसका पानी निचुडकर पनीर न बन जाय। इसके पश्चात् पनीर को फैलाकर एक वर्ग इञ्च के टुकड़ों मे काट लीजिये। उन टुकड़ो को गर्म घी मे तल लीजिये और सुखाकर अलग रख दीजिये। इसी घी मे प्याज और अन्य मसाला डालकर खूब भून लीजिये। फिर टमाटरो को काटकर तीन चौथाई पका लीजिये। इसके बाद उनमे टुकड़े डालकर पन्द्रह मिनट तक पका लीजिये। इस प्रकार पनीर-कढ़ी बनकर तैयार हो जायगी।

यदि कढ़ी अधिक गाढ़ी हो या आप उसे पतली करना चाहे तो उसमें गर्म पानी मिला दीजिये।

मिली हुई सब्जियों की कढ़ी

आवश्यक सामग्री—दो कप मिली-जुली, बची हुई पकी सब्जियाँ, एक गाँठ प्याज की, दो फली लहसुन की, इमली, अदरख का टुकडा, १/४ चम्मच हल्दी, १/४ चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, १/४ चम्मच राई, १/४ चम्मच पिसी हुई

मिर्च, दो चम्मच घी या मक्खन, कुछ हरे धनियें के पत्ते, आवश्यकतानुसार नमक और बेसन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली से आधा कप रस बनाकर तैयार कर लीजिये। लहसुन और अदरख को महीन पीस लीजिये। प्याज को महीन काटकर घी मे तलकर सुर्ख कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे सब मसाले डालकर आग पर भूनिये और जब वह तैयार हो जाय तब उसमे सब्जियाँ डाल दीजिये। इनको पाँच मिनट तक भूनकर उसमे इमली का बनाया हुआ रस डाल दीजिये और जब तक कढी खूब गाढी न हो जाय तब तक अच्छी तरह मिलाइये। इसके पश्चात् उसे आग से उतार लीजिये।

चावल और भात

चावल के रूप तथा उनका उपयोग

विद्वानो ने चावल के चार रूप माँड, पेया, विलेपी, लाजा (खील) और भात बताये है। रूप की भिन्नता से इनके गुणो मे भी भिन्नता रहती है ।

माँड़ तथा उसके उपयोग—माँड बनाने के लिए चावलो को अच्छे प्रकार धोकर चौदह गुने पानी मे पकाना चाहिये। जब चावल की कनी आधी पक जाय, तब इस पानी को बिना दबाये छान लेना चाहिये या नितार लेना चाहिये। यही छना हुआ पानी माँड़ कहलाता है। इसी माँड़ का कपड़ो मे कलफ भी दिया जाता है।

माँड़ का प्रयोग अन्य प्रकार से भी होता है। इसका सेवन सदैव गरम और ताजा ही करना चाहिये। कुछ लोग इसे वैसे ही पी जाते है, कुछ लोग इसमे हल्दी, जीरा, अनारदाना और घी का छौक लगाकर प्रयोग मे लाते है। सामान्यत. मॉड का गुण अग्नि को बढाना, भूख बढ़ाना तथा वायु का अनुलोभन करना है। इसके खाने से पेट भरता है, भूख लगती है और कोष्ठबद्धता होती है। जिन लोगो को भूख नही लगती तथा मलबन्ध, कब्ज की शिकायत रहती है उनके लिए यह उत्तम वस्तु है । इसलिए जिस माँड को हम हेय समझकर फेक देते है, उसका उपयोग स्वास्थ्य की दृष्टि से किया जा सकता है। चावल का धोवन भी श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया) की उत्तम औषधि है।

पेया तथा उसके उपयोग—पेया का शब्दार्थ पीने की वस्तु से है। माँड और पेया मे एक भेद है—माँड मे घट्टपन रहता है। जिस समय खट्ट उतर जाता है तब यह पेया कहलाता है।

पेया आँतो के रोगो के लिए अति उत्तम औषधि है। विशेषकर अतिसार, दस्त, संग्रहणी में यह बहुत लाभदायक वस्तु है। विशेषत. उन स्त्रियो के लिए जिन्हे कभी भी बँधा हुआ मल नही आता, सदा पतला मल आता है या

मलत्याग के पश्चात् भी मलत्याग की इच्छा बनी रहती है, उनके लिए पेया बहुत ही लाभदायक आहार तथा औषधि है।

इसको हल्दी, जीरा, नमक, धनियाँ तथा अनारदाने से बघारकर भी ले सकते है और बिना बघार के भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

विलेपी तथा उसके उपयोग—पेया के पश्चात् विलेपी का नम्बर आता है। इसमे चाटने योग्य वस्तु बनती है। इसको बनाने के लिए चावलों को पानी मे भिगोकर पीस लेते है। फिर इसको पानी मे पका लेते है। यदि सभव हो तो इसको पीछे से थोडा सा दूध मिलाकर भी उबाला जा सकता है। इसमे चीनी या नमक इच्छानुसार मिलाना ही उचित है।

विलेपी खाने मे रुचिकर होती है, मॉड और पेया के पीछे रोगी को पथ्य देना है तो विलेपी ही देना चाहिये। यह कम भोजन करनेवालों तथा जिनको ठोस भोजन अनुकूल नही, जो खुराक को नही पचा सकते उनके लिए बहुत लाभदायक वस्तु है।

भात तथा उसका उपयोग—भात को सदैव गर्म-गर्म ही खाना चाहिये। क्योकि भात को ढण्डा करके और उसका मॉड़ न उतारकर खाने मे यह अधिक भारी होता है। ठण्डा हो जाने पर चावल उन्ही को खाना चाहिये जिनका विशेषत चावल ही आहार हो। इसी प्रकार सुबह का पकाया हुआ भात भी शाम को नही खाना चाहिये। बासी भात स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

चावल को मुख्य भोजन के रूप मे स्वीकार नही करना चाहिये क्योकि अधिक चावल का प्रयोग लाभदायक नही होता। इससे अम्लपित्त, हृदय पर दबाव, थोडा चढ़ने या परिश्रम से साँस चढना आदि शिकायते उत्पन्न हो जाती है।

लाजा तथा उसके उपयोग—चावल बनाने से पूर्व छिलके सहित धानों से चिवडा, परमल या लाजा (खील) बनाये जाते है। इनका अधिक सेवन नही करना चाहिये। खील मे धानो को पानी मे भिगोकर पीछे माँड मे सेका जाता है, जिससे तुष अलग हो जाता है।

लाजा बहुत हल्की और सुपच होती है। इनका माँड और भी अधिक सुपच होता है। टायफायड के रोगियो के लिए यह अमृत के समान है। हैजे या गर्भावस्था मे तथा अन्य अवस्थाओं मे जब कुछ नही पचता और खाने के बाद तुरन्त ही वमन हो जाता है, तब लाजा सबसे उत्तम आहार है। यह आमाशय में शान्ति देता है। पित्तोद्रेक को शान्त करता है। रोग की कमजोरी मे जब रोगी भूख सहन नही कर सकता तब रोगी को लाजा मे नीबू निचोडकर नमक, मिर्च लगाकर खाने को देना चाहिये। इससे रोगी को शान्ति भी मिलेगी और भूख भी रुकेगी।

इस प्रकार चावल की प्रत्येक वस्तु लाभदायक है। उनको बेकार फेकने की अपेक्षा काम मे लाना ही लाभदायक है।

चावल पकाना

आवश्यक सामग्री—बढिया चावल तथा स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को बीन-फटक तथा पानी मे धोकर साफ कर लीजिये। अब चूल्हे पर पतीली मे चावल तथा पानी डाल-कर रख दीजिये। पानी चावलो की सतह से कुछ ऊपर ही रहना चाहिये। जब चावलो मे उबाल आ जाय तब उन्हे चमचे से चलाकर ढक दीजिये। इसके थोडी देर पश्चात् चावलों को फिर देखिये। यदि वे पक गये हो और उनमे एक कन रह गई हो तो उन्हे उतारकर पतीली के मुँह पर कपड़ा बाँध-कर उनका माँड निकाल लीजिये। माँड़ निकल जाने पर चावलो को थोडी देर के लिए धीमी आग पर फिर रख दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट के पश्चात् ही चावल पककर तैयार हो जायँगे और उनका एक-एक दाना अलग-अलग हो जायगा। इसके पश्चात् उन्हे उतारकर दाल, दही या शक्कर से खाइये।

चावल पकाना (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बढिया बारीक चावल, पानी तथा दूध या घी।

बनाने की विधि—बारीक चावलो को बीन-फटक और धोकर साफ कर लीजिये। अब इन्हे किसी साफ कपडे मे बाँधकर किसी वर्तन मे उबलते हुए पानी के ऊपर लटका दीजिये। चावल की पोटली पानी से दो तीन इंच ऊपर ही रहनी चाहिये। वर्तन का मुँह ढक दीजिये। आधा घण्टे

के बाद बर्तन का मुँह खोलकर देखिये कि चावल भाप से गले या नहीं। यदि चावल गल गये हों तो बर्तन के पानी मे से कुछ पानी फेंक दीजिये और शेष बचे हुए पानी मे पोटली खोलकर उन चावलो को डाल दीजिये। इसके पश्चात् बर्तन का मुँह बन्द करके धीमी आग पर चावलो को पकाइये। ऊपर से घी या दूध भी थोड़ा सा डाल दीजिये। थोड़ी ही देर मे बढिया चावल पककर तैयार हो जायँगे।

नमकीन चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, आधा पाव घी, ढाई माशे राई, एक तोले जीरा, एक माशे धनियाँ, एक माशे काली मिर्च, ढाई माशे लाल मिर्च, आधी रत्ती हींग, सवा सेर पानी, दो छटॉक घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को धो-फटककर खूब साफ कर लीजिये और पानी मे डालकर आधे घण्टे तक भिगोइये। अब उन्हें पतीली मे घी डालकर भून लीजिये और सब मसालो को घी में भूनकर चावलो मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् उनमे पानी तथा नमक मिलाकर पतीली को ढक दीजिये। जब चावल गल जायँ और पानी जलकर दो छटॉक रह जाय तब चावलों में एक छटॉक घी और मिला दीजिये। साथ ही साथ थोडी सी केसर पानी में घोलकर चावलों मे डाल दीजिये। अब चावलों को करीब पन्द्रह मिनट तक धीमी आग पर पकाइये। जब चावल पक-कर खिल जायँ तब उन्हें उतारकर प्रयोग मे लाइये।

जरदा

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, छः बादाम, तीन इलायची, एक चम्मच किशमिश, एक दालचीनी का टुकड़ा, $\frac{1}{8}$ चम्मच केसर, $\frac{1}{4}$ कप दूध, दो चम्मच शक्कर, $\frac{1}{8}$ चम्मच नमक, एक चम्मच नीबू का रस तथा एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को पतीली में डालकर अध-पके उबाल लीजिये। बादाम के छिलके उतारकर महीन काट लीजिये। इलायचियो को कूट लीजिये। किशमिश को साफ कर लीजिये। गें

को गर्म करके कूटिये और एक चम्मच दूध मे भिगो दीजिये। अब घी करके उसमे चावल, नमक तथा सूखा मेवा डालकर कुछ देर तक पर भूनिये। उसमे दूध और शक्कर मिला दीजिये। जब चावल नर्म जायँ तब उनमें केसर और किशमिश मिला दीजिये। इसके पश्चात् पॉच मिनट तक पकाकर पतीली को चूल्हे से उतारकर गर्म राख रख दीजिये। ढक्कन पर कुछ गर्म जलते हुए कोयले रखकर ढक्कन थोड़ा सा खोल दीजिये। जब पक जायँ तब खाने के काम मे लाइये

नमकीन चावल (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, सवा सेर पानी, तोला नमक, आधा पाव घी, डेढ माशे केसर, ढाई माशे लाल मिर्च थोडा सा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—चावलो को साफ करके पानी मे धो लीजिये। सवा सेर पानी और नमक मिलाकर चूल्हे पर पतीली चढा दीजिये। पानी खौलने लगे तब उसमे चावल छोडकर ढक दीजिये। थोड़ी देर चमचे से निकालकर देखिये। यदि वे गल गये हो तो उतारकर उ माँड़ निकाल लीजिये। इसके पश्चात् घी तथा केसर चावलो मे मिल आग पर रख दीजिये। ऊपर से सब मसाला भी मिला दीजिये। पन्द्रह मि तक धीमी आग पर पकने के पश्चात् फिर खोलकर देखिये। यदि च पककर तैयार हो गये हो तो उन्हे उतारकर खाने के काम मे लाइये।

मीठे चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, एक सेर पा आधा सेर चीनी, आधा पाव दूध तथा आधा पाव घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-धोकर साफ लीजिये। अब पानी मे चीनी को अच्छी तरह घोलकर उसमे चा डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब चावलो मे उबाल आ जाय और गल जायँ तब उन्हे उतारकर कडो की आग पर रख दीजिये। इ

देखिये। यदि चावल तैयार हो गये हों तो उतारकर खाने के काम मे लाइये।

मीठे चावल (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, एक पाव घी, सवा सेर पानी, आधा सेर चीनी, बादाम, पिस्ते, किशमिश तथा गिरी।

बनाने की विधि—चावलो को बीन-फटककर कई बार पानी में धोइये। उनको किसी कपड़े पर बीस मिनट तक फैलाकर फरैरा कर लीजिये अब चावलों को पतीली में घी डालकर आग पर भून लीजिये। जब चावल भुनकर सुर्ख हो जायँ तब पानी मे चीनी घोलकर चावलों को उसमे डाल दीजिये। जब चावल उबलकर गल जायँ तब उन्हे आग से उतारकर कोयलो या कडो की धीमी आग पर रख दीजिये। अब थोडा सा घी चावलों मे मिलाकर चमचे से चला दीजिये और पतीली को ढककर आग पर ही रक्खा रहने दीजिये। दस मिनट के बाद जब चावल खिल जायँ तब उनमे सब मेवा डालकर उतार लीजिये। इसके पश्चात् खाने के काम मे लाइये। यह चावल बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

पुराने चावल

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-फटककर साफ कर डालिये। फिर पानी से तीन-चार बार हाथो से मसल-मसलकर धोइये और पानी मे भिगो कररख दीजिये। अब पतीली मे पानी गर्म करके उसमे चावल डाल दीजिये। जब उसमे एक उफान आ जाय तब उसे चमचे से चला दीजिये। जब चावल गलने लगे तब उन्हे उतारकर उनका माँड़ कपड़े मे छानकर निकाल लीजिये। इसके पश्चात् पतीली को हिलाकर उसमे थोडा-सा घी डालकर चावलो सहित अङ्गारो पर ढँककर रख दीजिये। थोडी देर मे चावल पककर खिल जायँगे। उन्हे उतारकर खाने के काम में लाइये।

बिना पानी के चावल पकाना

आवश्यक सामग्री—बढ़िया महीन चावल, घी आदि।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम चावलों को साफ करके दो-तीन बार पानी से धोकर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। इधर एक चौड़ा-सा पत्थर का टुकडा आग में गर्म करके लाल कर लीजिये। अब उसी पत्थर पर चावलो को पानी से निकालकर बराबर-बराबर फैला दीजिये। उनके ऊपर मार-कीन का मोटा अँगोछा भिगोकर बिछा दीजिये जिससे चावल अच्छी तरह ढक जायँ। थोड़ी देर मे सब चावल गल जायँगे। जब चावल गल जायँ तब उन्हें इकट्ठा करके पतीली मे रखिये और ऊपर से गरम घी डाल दीजिये। इसके बाद चमचे से चलाकर पाँच मिनट तक अगारो पर रखे रहने दीजिये। जब पक जायँ तब उतारकर खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ बनते हैं।

भुने हुए चावल

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, एक प्याज की गाँठ, दो इला-यची, दो टुकडे दालचीनी के, आधा चम्मच जीरा, चार लौंग, एक चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीनकर पानी से दो-तीन बार खूब धोकर भिगो दीजिये। प्याज को बारीक काट लीजिये। प्याज को घी मे सुर्ख करके अलग रख लीजिये। इसी घी मे साबत मसाला डालकर पॉच मिनट तक भूनिये। अब उसमे चावल डालकर भूनिये। ऊपर से चावलो के एक इच ऊपर तक पानी भर दीजिये। चावलो को नरम होने तक हल्की आँच पर पकाइये। इसके पश्चात् ऊपर से तली हुई प्याज मिला दीजिये। यदि चावल थोडे-से गल गये हो तो पतीली उतारकर कोयलो पर रखकर उसके ढक्कन को थोड़ा-सा खोलकर उस पर भी गरम कोयले रख दीजिये। इस प्रकार थोड़ी देर मे स्वादिष्ठ चावल पककर तैयार हो जायँगे।

बिना माँड़ के नये चावल बनाना

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को बीन-फटककर तीन पानी से धो डालिये। अव उन्हे पतीली मे डाल ऊपर से पानी भरकर आग पर पकाइये। पकते-पकते जब उनमे उफान आ जाय तब उन्हें चमचे से चला

दीजिये। इसके पश्चात् उसमे एक छटॉक प्रति सेर के हिसाब से घी डालकर पतीली नीचे उतार लीजिये और कोयलो पर रख दीजिये। जब चावल अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे दाल, दही या चीनी के साथ खाइये। यह चावल खाने मे मीठापन लिये हुए स्वादिष्ठ होता है।

बिना बर्तन के चावल पकाना

पकाने की विधि—खूब महीन चावल लेकर खूब बीन-फटककर मोटे कपडे मे रख लीजिये और उन्हे पानी से खूब धोइये। अब जमीन मे चावल की पोटली के बराबर एक गड्ढा खोदिये। उसी मे पोटली रखकर जरा-सा पानी का छीटा देकर, ऊपर दो-एक पत्ते रखकर बालू, मिट्टी आदि से ढक दीजिये। इसके पश्चात् उसके ऊपर उपलो की आग सुलगा दीजिये। आधे घण्टे के बाद आग हटाकर उस पोटली को गड्ढे मे से निकाल लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

यह विधि यात्रा मे जब चावल पकाने के लिए कोई बर्तन नही रहता तब काम देती है। इस विधि से पकाये हुए चावल बहुत ही मीठे और स्वादिष्ठ होते है।

मुश्की मीठे चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया चावल, आधा सेर चीनी, दस छटाँक दूध, एक माशे केसर, एक पाव घी, आधा तोला चिरौजी, एक तोला महीन कतरे हुए बादाम, आधा तोला पिस्ता, आधी छटॉक धुली किशमिश, तीन माशे छोटी इलायची के दाने तथा एक चावल के बराबर मुश्क (कस्तूरी) आदि।

पकाने की विधि—चावलो को साफ करके कुछ देर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। फिर दूध मे चीनी डालकर गरम करिये और उसी मे चावल पानी से निकालकर डाल दीजिये। इसके साथ ही कस्तूरी और केसर दूध मे पीसकर मिला दीजिये। जब केसर का रग सब चावलो पर चढ जाय तब सब मेवो को मिलाकर उसमे मिला दीजिये और पतीली उतारकर अगारो पर रख दीजिये। जब चावल खूब पक जायँ तब उतारकर खाने के काम मे लाइये।

नारियली चावल

आवश्यक सामग्री—एक पाव चावल, नारियल, एक चम्मच जीर एक चम्मच घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक।

पकाने की विधि--सर्वप्रथम चावलों को बीन धोकर साफक लीजिये। नारियल से तीन कप दूध निकालिये। अब घी गर्मकरके उस जीरा तल लीजिये और उसमे ऊपर से चावल डालकर भूनिये। जब चाव चिपकने लगे तब उनमे नारियल का दूध डालिये। अब इन्हे हल्की आ पर पकाइये। जब चावल पककर नरम हो जायँ तो उन्हे उतार लीजिये यदि पक जाने पर भी चावलो मे कुछ गीलापन रह गया हो तो पतीली क ढक्कन थोड़ा-सा खोलकर ढक्कन पर जलते कोयले रख दीजिये। इ प्रकार चावलो मे बचा हुआ पानी सूख जायगा और चावल पककर तैया हो जायँगे।

नीबू के चावल

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके हुए चावल, मीठी नीम की पत्तियाँ, लाल मिर्चें, एक चम्मच राई, डेढ चम्मच उड़द की दाल, डेढ चम्मच चने की दाल, एक चम्मच हल्दी, चार नीबू, चार चम्मच घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

पकाने की विधि—सर्वप्रथम दोनो दालो को पानी मे भिगो दीजिये राई को घी मे तलिये। जब वह फूट जाय, तब उसमे नीम के पत्ते, मिरचे और दाल डालकर भूनिये। ऊपर से उसमे हल्दी नीबू का रस और नमक मिला दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे कुछ मिनट तक पकाइये और उसी मे चावल मिलाकर कुछ देर तक अच्छी तरह गर्मकर लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

दिल पसन्द चावल

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया दिल बक्सा चावल, आधा सेर ताजा दूध, एक सेर मठा या दही, आधा पाव घी, डेड तोले नमक, एक माशा केशर तथा कागजी नीबू।

पकाने की विधि—चावलों को अच्छी तरह धो-बीनकर साफकर लीजिये। अब अदहन मे आधा तोला नमक और चावल छोड़कर पकाइये। जब उनमे एक उफान आ जाय तब उनको पसा लीजिये। फिर उनमे दही, नमक और नीबू का रस छोड़ दीजिये। और चमचे आदि से चलाकर फिर पकाइये। जब चावल गलने लगे तब किसी पतले कपड़े मे उँडेलकर उनका सब पानी निकाल दीजिये। और हवा में फैलाकर उन्हें ठडाकर लीजिये। इसके पश्चात् एक मिट्टी की हॉडी लेकर चूल्हे पर गर्म कीजिये। हॉडी जब तक गर्म न हो तब तक उसमे दूध के छीटे देते रहिये। जब वह खूब गर्म हो जाय तब उसमे चावल छोड़ दीजिये। ऊपर से केशर को थोडे से दूध मे पीसकर डाल दीजिये साथ ही घी भी डाल कर हाँडी का मुँह बन्दकर दीजिये और उसे अगारो पर रख दीजिये। इसके पश्चात् इसे दही के साथ खाइये। यह चावल खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

बाजरे का भात

आवश्यक सामग्री—बाजरा, घी, दूध या दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को बीन-फटककर साफकर लीजिये। फिर कुछ देर के लिए पानी मे भिगोकर रख दीजिये। अब इसे ओखली या खलड मे कूटिये और फटककर साफ करिये। इनको पानी मे खूब मल-मलकर धोइये। जब अच्छी तरह साफ हो जॉय तब किसी बर्तन मे पानी के साथ डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। थोड़ी देर बाद जब वह गल जाय तब उतारकर उसका माँड़ अलगकर लीजिये। इसके पश्चात् थोडा सा घी डालकर वर्तन को ढँककर फिर आग पर चढा दीजिये। दस-पन्द्रह-मिनट बाद जब वह पक जाय तब उतारकर दूध या दही से खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

बाजरे का भात (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बाजरा, नमक, दही तथा घी।

बनाने की विधि—बाजरे बीन, फटककर साफकर लीजिये। फिर ओखली मे डालकर पानी का छीटा देकर कूट लीजिये। जब बाजरा कुट

जाय और उसका छिलका उतर जाय तव इनको दुबारा फटक और धोकर साफकर लीजिये। इसके पश्चात् बाजरे मे दही और नमक आवश्यकतानुसार मिला कर आधे घण्टे तक रक्खा रहने दीजिये। फिर किसी बर्तन मे डालकर पानी के साथ आग पर रख दीजिये। जब गलकर तैयार हो जाय तब छानकर मॉड़ अलगकर लीजिये और उनमे थोडा सा घी डालकर फिर धीमी-धीमी आग पर रख दीजिये। जब वह खिलकर तैयार हो जाय तब खाने के काम मे लाइये।

बाजरे का मीठा भात

आवश्यक सामग्री—बाजरा, चीनी, दूध या दही।

बनाने की विधि—बाजरे को छान फटक तथा कूटकर साफकर लीजिये। अब बाजरे को पानी मे खूब मल-मलकर धोइये। जब वह खूब साफ हो जाय तब आधे घन्टे तक पानी मे भिगोकर रख दीजिये। तब तक चीनी को पानी मे घोलकर आग पर रख दीजिये। जब वह खौलने लगे तब भीगे हुए बाजरे को उसमे डाल दीजिये और बर्तन का मुँह ढॅक दीजिये। थोडी देर बाद जब वह पककर तैयार हो जाय तब धीमी आग पर पन्द्रह मिनट तक और पकाइये। इसके पश्चात् भात को दही या दूध के साथ खाइये। बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगा।

जौ का भात

आवश्यक सामग्री—जौ, घी, दूध या चीनी आदि।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम जौ को छान फटककर साफ करके चक्की पर दल लो। अब टुकडो को चाल-फटककर छोटे-छोटे टुकडे एक ओर कर लीजिये। इसके पश्चात् इनको खूब धोइये और पानी मे डालकर चूल्हे पर उबालिये। जब यह गल जावे तब नीचे उतारकर किसी कपडे मे छानकर मॉड अलगकर लीजिये। अब किसी दूसरे वर्तन मे घी गर्म करके उन्हे उसमे मिला दीजिये और ढककर फिर आग पर रख दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट के पश्चात् जौ खिल उठेगे। तव उन्हे उतार लीजिये और दूध या चीनी के साथ खाइये।

गाजर का भात

आवश्यक सामग्री—गाजर, आटा, दही या मठा।

बनाने की विधि—यह भात गाजर और आटे का बनता है इसमे चावल नही डाला जाता।

गाजर को सर्वप्रथम छीलकर टुकडेकर लीजिये और उन्हे उबालने को रख दीजिये। जब गाजरे उबल जॉय तब उसमे जौ आदिका आटा डालकर पतीली मे आग पर पकाइये। पकाते समय इसे चमचे वगैरह से चलाते रहिये जिससे गुठले न पड जाँय। जब यह पक कर तैयार हो जाय तब इसे दही या मठे से खाइये। यह बहुत ही रोचक होता है। गाँव के लोग इसे विशेष रूप से प्रयोग मे लाते है।

केसरिया भात

आवश्यक सामग्री—आधासेर चावल, तीनमाशे केशर, जावित्री, खटाई तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम चावलो को अच्छी तरह धो बीनकर साफकर लीजिये। फिर पतीली मे चूल्हे पर अदहन चढाकर उसमे चावलो को डाल दीजिये। जब चावल गल जायँ तब उसमे केशर पीसकर ऊपर से थोडी सी जावित्री और खटाई भी डाल दीजिये। जब पककर डाल दीजिये। तैयार हो जायँ तब उसमे गर्म मसाले का छौक दे दीजिये। इस प्रकार केशरिया चावल का भात बन कर तैयार हो जायगा।

मीठा केसरिया भात

आवश्यक सामग्री—आधासेर बढिया चावल, तीन पाव पानी, पौन तोला हरसिंगार की डण्डी, आधा तोला केसर, आधा सेर मिसरी या चीनी, आधापाव घी, दस लौग, डेढ माशे बडी इलायची, डेढ माशे छोटी इलायची, आधामाशे जायफल, आधामाशा जावित्री तथा मेवा।

बनाने की विधि— चावलो को धो-बीनकर अच्छी तरह साफकर लीजिये। अब पानी मे हरसिंगार और केसर पीसकर रख लीजिये तथा चीनी या मिसरी की चाशनी वना लीजिये। फिर पतीली मे घी डालकर लौंगो का वघार तैयारकरके उसमे केशर का पानी और चावल

डाल दीजिये। जब चावल आधे गल जायँ तब उसमें आधापाव घी गर्म-करके और डाल दीजिये। इसे धीमी आग पर पकने दीजिये। थोड़ी देर बाद सब मसाले तथा मेवा भी डाल दीजिये। अब पतीली को उतार-कर उसका मुँह ढककर कोयलो पर रख दीजिये। थोड़ी देर पश्चात् जब भात बनकर तैयार हो जाय तब उसे खाइये।

अन्य प्रकार के भात बनाना

पकाने की विधि—जिस प्रकार जौ का भात बनाया जाता है उसी प्रकार जोन्हरी, गेहूँ, चना, मूँग तथा कामुनी आदि का भात भी पकाया जाता है। इन्हें पकाने में भेद केवल इतना है कि ये वस्तुएँ अधिक नही कूटी जाती। इनको हल्के हाथसे दलकर चावलो की तरह पका लीजिये। इसके पश्चात् दही, दूध आदि से खाने के काम मे लाइये।

यह सब भात खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्य-लाभ पहुँचाने वाले होते है। इन्हें रुचि के अनुसार चीनी तथा नमकीन भी बनाया जा सकता है।

मुश्की घृतान्न

आवश्यक सामग्री—आधासेर बढिया चावल, एक सेर चीनी, एक चावलभर मुश्क (कस्तूरी), चार रत्ती केशर, आधापाव दूध, दस छटाँक घी, आधापाव छिले कतरे बादाम, आधापाव किशमिश, आधा तोला छोटी इलायची के दाने तथा इत्र आदि।

पकाने की विधि—चावलों को धोकर रख लीजिये। आधा पाव पानी और दूध मे चीनी की चाशनी तैयार करके उसमे केशर और चावलो को छोड़कर धीमी आँच पर पकाइये। जब चाशनी सूखने लगे तब उसमे घी डाल दीजिये। साथ ही सब मेवा आदि छोड़कर चमचे से ऊपर नीचे चला दीजिये। इसके पश्चात् मुश्क (कस्तूरी) दूध मे घोलकर छोड़ दीजिये और बर्तन को ढककर अंगारों पर रख दीजिये। जब चावल पककर तैयार हो जायँ तब कछ बूँदे गुलाब या केवड़े के इत्रकी डालकर उसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् खाने के काम में लाइये।

चटनी

नीबू की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो औंस चीनी, डेढ़ कप पानी, एक नीबू का रस और छिलका, एक चम्मच आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबू का रस निचोड़ लीजिये। अब एक कड़ाही में चीनी डालकर नीबू के छिलके को उसमें रगडो। आटे को अलग पानी डालकर घोल लीजिये। इसके पश्चात् शेष पानी में चीनी डालकर उबाल लीजिये। इस प्रकार उसकी चाशनी तैयार हो जायगी। उस चाशनी को आटे मे खूब मिलाकर आग पर चढा दीजिये। अब उसे आग पर चढाकर पाँच मनट तक गर्मकरके नीबू का रस मिला दीजिये। इस प्रकार नीबू की मीठी चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

अमरूद की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो अच्छे अमरूद, एक नीबू, एक माशा लाल मिर्च, एक माशा जीरा, छः माशे हरा धनियाँ, डेढ माशे नमक, एक माशे इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अमरूदों को साफ पानी से धोकर साफ-कर काट लीजिये। इसके पश्चात् सिल पर रखकर नमक-मिर्च, जीरा, धनियाँ इलायची आदि मसाले मिलाकर खूब महीन पीस लीजिये। इस प्रकार अमरूद की चटनी तैयार हो जायगी। इसको खट्टी बनाने के लिये इसमे नीबू का रस डाल दे।

यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ और हाजमेदार होती है। इस चटनी को आवश्यकतानुसार मात्रा मे ही बनाना चाहिये।

पक्के केले की चटनी

आवश्यक सामग्री—चार पक्के केले, दो कागजी नीबू, एक माशा काला जीरा, एक माशा नमक, दो माशे काली मिर्च और दो माशे इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम काला जीरा और इलायची लेकर आग मे भून लीजिये। इसके पश्चात् नमक-मिर्च और जीरा आदि मसाले सिल पर महीन पीस लीजिये। केलो के छिलके उतारकर हाथो से खूब मसल लीजिये और उनमे ये पिसे हुए मसाले मिला दीजिये। इसके ऊपर से नीबू काटकर उनका रस उसमे निचोड दे जिससे चटनी मे खट्टापन आजाय। इन सबको खूब फेटकर किसी साफ बर्तन मे रख लीजिये इस प्रकार पके केलो की चटनी बन कर तैयार हो जायगी।

गन्ने के रस की चटनी

आवश्यक सामग्री—चार सेर गन्ने का रस, एक पाव सावुत खटाई, लाल मिर्च, आधापाव सौफ, आधा पाव मेथी और दो तोला नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गन्ने के रस को छानकर साफकर लो और पतीली मे चूल्हे पर चढा दो। जब मैल ऊपर निकलकर आवे तो उसे निकालकर फेक दो। जब रस खौलकर तैयार हो जाय तो उसमे खटाई सावुत और लाल मिर्च आवश्यकतानुसार डठल तोडकर, सौफ, मेथी, और नमक उसमे डाल दो। इसके पश्चात् जब उसकी दो तार की चासनी तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर रखलो और एक साफ कॉच के बर्तन मे भरकर रखलो। भोजन के समय आवश्यकतानुसार चम्मच से निकालकर प्रयोग मे लाइये।

खीरे की चटनी

आवश्यक सामग्री—तीन पाव खीरे, दो छटॉक प्याज, दो हरी मिर्च, एक पाव चीनी, एक तोला लाल मिर्च, दो तोले नमक, दो पाव सिरका।

बनाने की विधि—सबसे पहिले खीरे लेकर छील लीजिये। उनके छोटे छोटे टुकडे काटकर थोडे से पानी मे उबाल लीजिये। इसके पश्चात् बारीक कटी हुई प्याज, कटी हुई हरी मिर्चे, चीनी, लाल मिर्च, नमक और सिरका लेकर उसमे मिला कर खीरे के साथ पकाइये। जब सब चीजे उबल और मिल कर खूब गाढी हो जायँ तो आग पर से उतार कर किसी साफ चीनी या कॉच के बर्तन मे रख लीजिये।

नौरतन चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आम, दो छटाँक नमक, एक तोला धनिया, छ माशे बडी इलायची, एक-एक माशे लौग, जायफल, जावित्री और दालचीनी, डेढ तोला पोदीना, आधी छटाँक अदरख, एक तोला बादाम की मिगी, छ माशे पिस्ता और आधा पाव किशमिश, आधा सेर चीनी और आधा पाव छुहारे तथा घी।

बनाने की विधि—आमो को छील कर उनका गूदा उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे नमक, धनिया, बडी इलायची, लौग, जायफल, जावित्री, दालचीनी, पोदीना, अदरख, बादाम की मिगी, पिस्ता, और किशमिश को धो-पोछकर डालकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् इसको घी मे तल लीजिये और छुहारे तथा चीनी की चाशनी करके उसमे इसे खूब मिला लीजिये। जब वह खूब अच्छी तरह मिल जाय तो उतार कर किसी साफ अमृतबान या काँच के वर्तन मे रख लीजिये। भोजन के समय चम्मच से निकाल कर प्रयोग मे लाइये।

आम की चटनी

आवश्यक सामग्री—सेर भर बढिया आम, साँभर और सेधा नमक छटाँक-छटाँक भर, अदरख छटाँक भर, लौंग दो माशे, लाल मिर्च एक तोला, काली मिर्च एक तोला, धनियाँ एक तोला, जायफल, जावित्री, दाल चीनी तीन-तीन माशे, सूखा पोदीना एक तोला और नीबू का रस एक छटाँक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेर भर आमो को छीलकर उसका गूदा उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे सब मसाले मिलाकर पत्थर की सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। बीच-बीच मे आवश्यकतानुसार पानी डालते जाइये। जब पिसकर खूब महीन हो जाय तो किसी साफ बर्तन मे रख लीजिये। इस प्रकार आम की चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

आम की चटनी भारतीय भोजन मे सबसे अधिक प्रचलित है।

आम की चाशनीदार चटनी

आवश्यक सामग्री—पाँच सेर बढिया आम, एक सेर शक्कर, आध पाव किशमिश, एक तोला छिले हुए बादाम, दो माशे छुहारा, एक माशा तालाब हीग, दो-दो माशे लौग इलायची, छ. माशे सफेदजीरा, पाँच माशे काला जीरा, एक तोला लाल मिर्च, एक छटाँक अदरख।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आमो को छीलकर उनका गूदा निकाल लीजिये। और उसे पत्थर की सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। पिसे हुए गूदे को एक मोटे कपडे मे रखकर उसका सब रस निकाल लीजिये। इस रस मे एक सेर शक्कर डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये और दो तार की चाशनी तैयारकर लीजिये। इसके पश्चात् उपरोक्त सब मेवे, मसाले लेकर थोड़े से घी मे भून डालिये और उसको पीसकर उसी चाशनी मे अदरख के साथ मिला लीजिये। इस प्रकार आम की चाशनीदार चटनी बन जायगी। उसको साफ काँच या चीनी के बर्तन मे रख लीजिये।

आम की सिरकेदार चटनी

आवश्यक सामग्री—तीन सेर आम, तीन पाव सिरका, एक पाव मूली, डेढ पाव अदरख, डेढ पाव राई, डेढ़ पाव मुनक्का, डेढ़ पाव नमक, पावभर लाल मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले तीन सेर आम छीलकर उनको कद्दूकस मे कसकर उनका गूदा निकाल लीजिये और उसे एक कपड़े मे बाँधकर रख दीजिये जिससे उसका सब पानी निकल जाय। इसके पश्चात् उस गूदे को सिरके मे भिगो दीजिये दूसरे दिन उस सिरके को चूल्हे पर चढाकर पका लीजिये। जब गूदा अच्छी तरह गल जाय, तब उतार लीजिये। उस गूदे मे मूली, प्याज या लहसुन रुचि के अनुसार डाल दीजिये। फिर राई को किसी दूसरे बर्तन मे सिरके में पीसकर रख दीजिये। इसके पश्चात् मुनक्को को साफकरके उस आममे छोड दीजिये और नमक मिला दीजिये। फिर सबको एक दूसरे साफ बर्तन में पलटकर उसमे पिसी हुई लाल मिर्चे और सिरके मे पिसी हुई राई मिलाइये। इसके पश्चात् उस बर्तन का मुँह किसी चीज से वन्द

कर दोनों दोनो हाथो से खूब हिलाइये ताकि उसमें सब मसाले आदि अच्छी तरह से मिल जाये। यदि उसमे रस अधिक हो तो दुबारा आग पर पकाये जिससे उसका रस जल कर कम हो जाय। जब पक कर चटनी गाढी हो जाय तब उसे ठण्डी करके कॉच की बोतल या चीनी के अमृतबान आदि साफ बर्तन में भरकर रख लीजिये। आवश्यकतानुसार उसमे से निकालकर प्रयोग मे लाइये। यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ तथा पाचक होती है।

सूखी चटनी

आवश्यक सामग्री—धनिया दो तोला, सूखा पोदीना एक तोला, हीग दो माशे, सोठ एक माशा, इलायची छ. माशे, काला जीरा दो माशे, लाल मिर्च छ. माशे, अदरख दो तोला, चूक एक तोला, नीबू का रस दो तोला, अनारदाना दो तोला, दालचीनी छ. माशे।

बनाने की विधि—उपरोक्त सब मसालो को खूब कूट-पीसकर महीन कर लीजिये। इसके पश्चात् इसको अदरख और नीबू के रस मे भिगो दीजिये। इसमे ऊपर से चूक मिलाकर सुखा लीजिये। फिर पीसकर रख लीजिये। जिस वक्त खानी हो उस समय नीबू के रस व पानी मे घोल लीजिये। इस प्रकार चटनी तैयार हो जायगी। यह अधिक दिन तक सुरक्षित रहती है जल्दी खराब नही होती है।

अदरख की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव अदरख और एक तोला सुगन्धराज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आधा पाव ताजा जमा हुआ मीठा दही लेकर कपडे मे बाँधकर लटका दीजिये। जिससे उसका सब पानी निचुड जायगा। इसके पश्चात् अदरख को छीलकर उसे सुगन्धराज मसाले सहित खूब पीस लीजिये और उसका पानी निकाल दीजिये। जब उसका सब पानी निकल जाय और केवल अदरख मसाले-सहित रह जाय तव उसे दही मे मिलाकर खूब फेट डालिये। जब दही मक्खन की तरह गाढा हो जाय तब उसे किसी वर्तन मे निकालकर अलग रख लीजिये और आवश्यकतानुसार समय पर प्रयोग मे लाइये। यह चटनी

एक हफ्ते तक खराब नही होती। खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ और पाचक होती है।

करौंदे की चटनी

आवश्यक सामग्री—ताजे करौंदे आवश्यकतानुसार, हरा पोदीना या हरा धनिया, नमक, मिर्च और जीरा।

बनाने की विधि—अच्छे ताजे करौदे के बीज निकालकर अलग करिये। इसके पश्चात् उसमे हरा धनियाँ या पोदीना तथा नमक, मिर्च और जीरा अन्दाज से आवश्यकतानुसार डालकर सिल पर महीन पीस लीजिये। इस प्रकार चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

यदि मीठी चटनी खाना पसन्द करे तो उसी पिसी हुई चटनी मे नमक के स्थान पर नमक से चार गुनी चीनी मिलाकर पीस ले। इस प्रकार मीठी चटनी भी बनकर तैयार हो जायगी। इस चटनी को भोजन के साथ तथा नाश्ते के साथ, नमकीन चीजो के साथ भी प्रयोग मे ला सकते है। यह चटनी ताजी बनाकर ही प्रयोग मे लाई जाय तो अधिक स्वादिष्ठ होती है।

जिमीकन्द की चटनी

आवश्यक सामग्री—कच्चे जिमीकन्द, भुने हुए खिलवाँ चनो का आटा, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चा जिमीकन्द लेकर उसे ऊपर से छील-कर टुकडे कर लीजिये। और उसी के बराबर भुने हुए खिलवाँ चनो का आटा उसमे मिला दीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च मिलाकर अच्छी तरह पीस लीजिये। इस प्रकार जिमीकन्द की चटनी बनकर तैयार हो जायगी। चटनी बनने के पश्चात् इसमे खुजली और कुनकुनाहट नाम को भी न रहेगी। यह चटनी और चटनियो की तरह ही स्वादिष्ट होती है।

कैथ की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव कैथ का गूदा, छ माशे नमक, चार माशे लाल मिर्च, एक छटाँक पोदीना, एक-एक माशे काला जीरा व सफेद जीरा, एक माशे इलायची और एक माशे लौंग।

बनाने की विधि—अधपके कैथ का गूदा लेकर उसमे पोदीना, नमक, मिर्च, दोनो जीरे, लौग और इलायची मिलाकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। इस प्रकार कैथ की चटनी तैयार हो जायगी।

यदि आप मीठी चटनी खाना चाहते है तो उसमे एक छटॉक शक्कर या गुड मिलाकर पीसने से कैथ की मीठी चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

चटनी बनाते समय यदि अधपका कैथ न मिले तो कच्चे कैथ को आग मे भूनकर चटनी के योग्य बना लेना चाहिये।

अमलतास की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक छटॉक अमलतास, पाव भर नीबू का रस, एक छटाँक मुनक्का, नौ-नौ माशे सोठ, जीरा सफेद, बडी इलायची, दालचीनी, पीपल, एक तोला काली मिर्च, तीन तोला सेधा या काला नमक, तीन माशे भूनी हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक छटॉक अमलतास को नीबू के रस मे दो दिन-रात भिगोकर रक्खे। इसके पश्चात् इसे छानकर साफ कर लीजिये। ऊपर से सब मसाले डालकर पीस लीजिये। अच्छी तरह पिस जाने के पश्चात् इसको धूप मे रख दीजिये। इससे इसकी बू निकल जायगी। खाना खाते समय या रात को सोते समय प्रयोग मे लाइये। यह पेट की समस्त बीमारियो को दूरकर दस्त साफ लाती है। इसका प्रयोग दवा की तरह भी कर सकते है।

आलू-बुखारा की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आलू बुखारा, एक पाव नमक, दो तोले सफेद जीरा, चार तोले काला जीरा, आधा पाव बादाम, तीन तोला छोटी इलायची, एक पाव किशमिश, आधी छटॉक हरा पोदीना, डेढ छटॉक सूखा पोदीना, एक छटॉक अदरख, एक पाव छुहारा, डेढ सेर चीनी और एक सेर नीबू का रस।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलूबुखारे को पानी से अच्छी तरह धोकर एक दिन तक नीबू के रस मे डुबोकर रखिये। दूसरे दिन काले और सफेद दोनो जीरो को भून लीजिये। इलायची-मिर्च को नमक के

साथ पीस डालिये। किशमिश को खूब साफ कर लीजिये, बादाम को पानी में पीस लीजिये, छुहारे की गुठली निकालकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और आलू-बुखारा को नीबू के अर्क के साथ पीसकर कपडे मे छान डालिये। इसके पश्चात् उसमे सब मसाला मिलाकर चीनी डाल दीजिये। इन सबको साफ बर्तन मे भरकर उसका मुँह बन्द कर दीजिये। बाद में हाथों से पकडकर खूब हिलाकर पोदीना और अदरख एक साथ पीसकर उसमे मिलाकर चार-पॉच दिन तक धूप में रख दीजिये। नित्य उसे एक बार दिन मे हिला दिया कीजिये। इस प्रकार आलूबुखारा की चटनी तैयार हो जायगी।

पीले आलू की चटनी

आवश्यक सामग्री—दो सेर बढिया पीले आलू, आधा सेर चीनी, आधा पाव अरदख, आधी छटॉक लाल मिर्च, एक सेर किशमिश, एक सेर सिरका और तीन तोला नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलुओं को छीलकर पानी से खूब धो लीजिये, और आग पर थोड़े से पानी मे उबालने को रख दीजिये। ऊपर से चीनी डाल दीजिये। जब यह उबलकर मुरब्बे की तरह सुर्ख हो जाय तब उसमे किशमिश आदि चीजे भी छोड़ दीजिये। इसको दस मिनट तक खूब पकाइये। इसके पश्चात् इसे आग पर से उतार लीजिये और गरम ही में सिरका मिला दीजिये। इसके बाद इसको साफ बोतल में भरकर धूप मे रख दीजिये। आठ दिन के बाद इसे भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये।

कच्ची इमली की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव कच्ची हरी इमली, छ. माशे लाल मिर्च चार माशे जीरा, धनिया हरा, दो माशे बड़ी इलायची, छ. माशे नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमलीको पानी मे डालकर आग पर उबाल लीजिये। उबलने के पश्चात् इमली को हाथ से मसलकर कपड़े मे छान लीजिये। इसके बाद कडाही मे थोड़ा-सा घी या मक्खन डालकर जीरे का बघार तैयार करके उसी मे उस छाने हुए इमली के रस को छौक दीजिये। फिर सब मसालो को खूब अच्छी तरह पीसकर उसमे मिला दीजिये। जब

रस खूब गाढ़ा हो जाय तब आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। यदि इसे अधिक खट्टी बनाना चाहे तो उसमे नीबू का रस निचोड़ दीजिये। इस प्रकार इमली की स्वादिष्ठ चटनी तैयार हो जायगी। इसे आप कचौडी, समोसे, मठरी तथा भोजन के साथ भी प्रयोग मे ला सकते हे।

दही की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजा जमा हुआ अच्छा दही, एक छटॉक चीनी, छ. माशे काली मिर्च, एक तोला छोटी इलायची, दो माशे दोनो तरह का जीरा, एक माशा केशर, एक छटाँक गुलाब जल और नीबू का रस।

बनाने की विधि—सबसे पहिले दही को एक साफ कपड़े मे बाँधकर उसका पानी निकाल दीजिये। इसके पश्चात् दोनो जीरे, इलायची और मिर्च मिलाकर दही को सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। केशर को गुलाबजल मे पीसकर चीनी के साथ दही मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे कागज़ी नीबू को काटकर उसका रस मिलाकर उसे खट्टा बना लीजिये। इस प्रकार दही की चटनी बनकर तैयार हो जायगी।

यह चटनी भोजन के साथ खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ और पाचक होती है।

तिल की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक छटॉक ताज़े तिल, आधी छटॉक पकी इमली, दो कागजी नीबू और एक छटॉक चीनी या गुड़।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिलों को पानी मे डालकर हाथ से खूब मसल लीजिये, जिससे उनकी भूसी अलग हो जाय। इमली को भी पानी में मसलकर छान लीजिये। इसके पश्चात् साफ किये हुए तिलो को सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। पीसते समय ही उसमें आवश्यकतानुसार नमक व मिर्च मिला दीजिये। इस प्रकार बहुत ही स्वादिष्ठ तिलो की चटनी तैयार हो जायगी। उसमे खट्टापन लाने के लिये ऊपर से नीबू काटकर रस निचोड दीजिये और किसी कॉच, पत्थर या चीनी के बर्तन मे रख लीजिये। भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

हरे पोदीने की चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा पाव हरा पोदीना, आधा पाव क
आम, एक-एक माशे काला व सफेद जीरा, चार माशे लाल मिर्च, लं
और इलायची।

बनाने की विधि—हरे पोदीने की पत्तियो को तोडकर पानी में धो
साफकर लीजिये और सिल पर रख लीजिये। इसके पश्चात् उन पत्तो
नमक, मिर्च, लौग, इलायची और जीरा मिलाकर खूब महीन पीस डालिये
चटनी को खट्टी बनाने के लिए आम की गुठली निकालकर उसका गू
उसमे मिलाकर पीस डालिये। इस प्रकार हरे पोदीने की चटनी
जायगी। इसे पीसकर पत्थर, कॉच या चीनी की प्याली मे रख लीजि
जिससे कडवी न हो जाय।

यदि हरा पोदीना न मिल सके तो सूखा पोदीना भी चटनी बनाने
लिए प्रयोग मे लाया जा सकता है।

हरे धनिये की चटनी

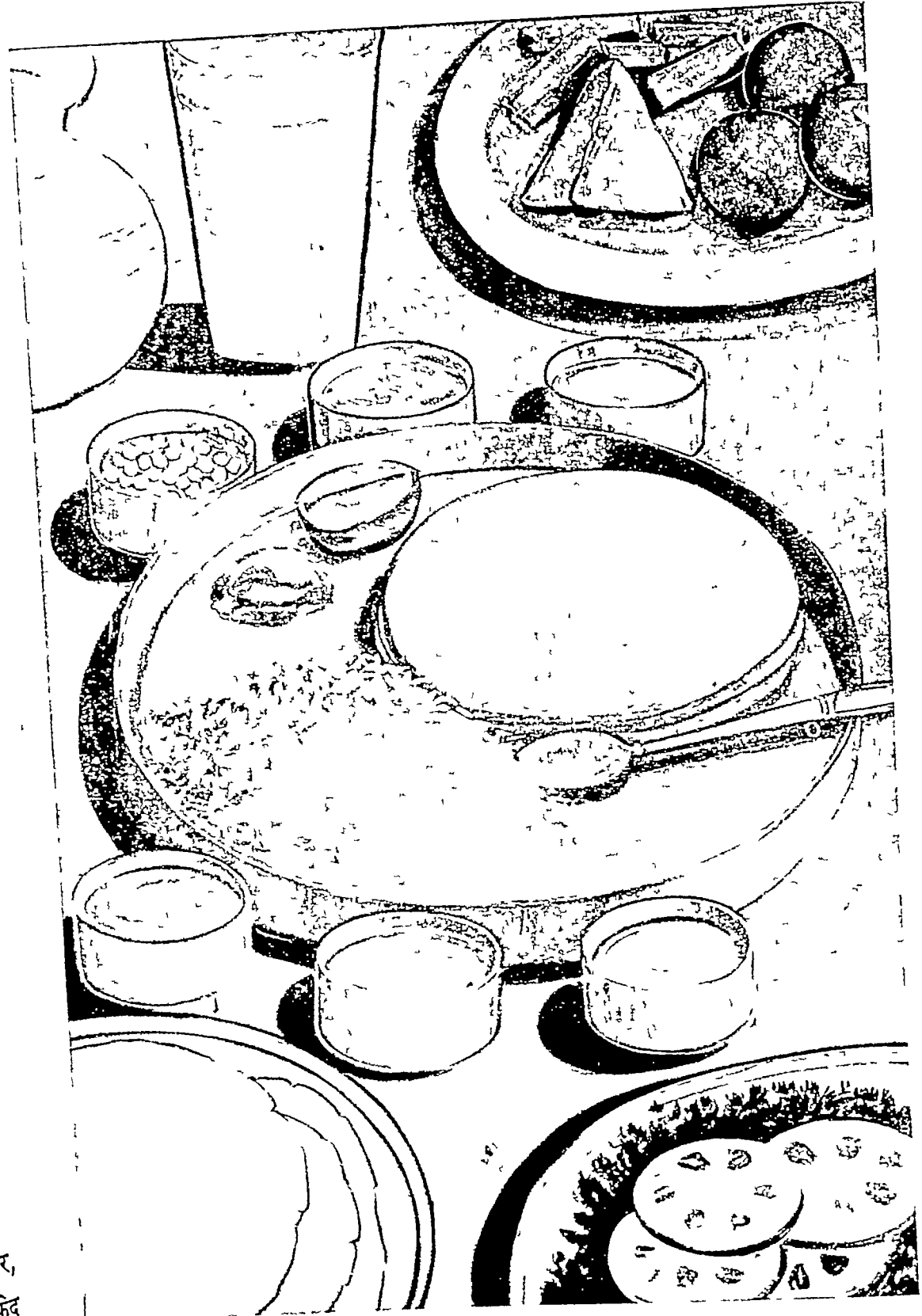
आवश्यक सामग्री—एक छटॉक हरे धनिये की पत्ती, तीन म
नमक, दो माशे लाल मिर्च, एक-एक माशे काला और सफेद जीरा, ए
माशा लौग, एक माशा इलायची और आधा छटाँक पकी इमली।

बनाने की विधि—सबसे पहिले पकी इमली को पानी मे डालकर ख
मसल डालिये और उसे साफ कपडे मे छानकर किसी साफ कॉच
चीनी के बर्तन मे रख लीजिये। इसके पश्चात् हरे धनिये की प
खूब साफ पानी से धुली हुई सिल पर नमक, मिर्च और मसाले के सा
खूब पीस डालिये तथा इमली के छाने हुए रस मे मिला दीजिये। इस प्रक
धनिये की चटनी तैयार हो जायगी।

यदि आप इसे मीठी बनाना चाहते है तो इसमे चीनी या गुड मि
लीजिये और भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये।

खोवा चटनी

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजे दूध का खोवा, एक पाव शक्क
एक पाव किशमिश, एक पाव पकी इमली, छ माशे राई, छ माशे सफे

र,
फ़िद

जीरा, छः माशे काला जीरा, छः माशे छोटी इलायची के दाने, एक तोला काली मिर्च, चार आने भर केसर, आधा पाव घी और आधा सेर गुलाबजल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को पानी मे भिगोकर कपडे मे छानकर रख ले । इलायची, मिर्च और जीरा भी पीसकर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही मे घी डालकर खोवा भून लीजिये । जब खोवे का रग बादामी हो जाय तब उसे आँच पर से उतार लीजिये और किसी चौड़े बर्तन मे रखकर ठडा कर लीजिये । अब बचे हुए घी को कड़ाही मे डालकर उसमे जीरा और राई डालकर इमली का रस छौक लीजिये ऊपर से उसमे शक्कर भी डाल लीजिये । जब उसमे एक उबाल आ जाय तो खोवा, किशमिश, नमक, मसाला, गुलाब, केशर इन सब चीजो को छोड़ दीजिये । जब सब पककर गाढा हो जाय तब पतीली आग पर से उतार लें और उसमे दो तोला कागजी नीबू का रस डाल दीजिये । इसके पश्चात् इसे किसी काँच, मिट्टी या चीनी के साफ बर्तन मे रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये ।

खोवे की यह चटनी स्वादिष्ठ और हाजमेदार होती है । यह भूख को बढाती है ।

लौकी के बीज की चटनी

आवश्यक सामग्री—लौकी के मुलायम बीज, थोडी-सी सरसों, हरी मिर्च, हरा धनियाँ, मीठी नीम के पत्ते, आवश्यकतानुसार नमक और दही ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी के बीजो को धोकर सिल पर बारीक पीस लीजिये । इसके पश्चात् उसमे दही, नमक, मिर्च, हरा धनियाँ तथा पिसी हुई सरसो डालकर उसे अच्छे प्रकार से मिला लीजिये । अब इसमे एक चम्मच घी, जीरा और मीठी नीम के पत्ते का बघार दे दीजिये । इस प्रकार जब सब चीजें अच्छी तरह मिल जायँ तब इसे किसी साफ काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये । इस प्रकार लौकी के बीज की चटनी बनकर तैयार हो जायगी । भोजन के साथ इसे प्रयोग मे लाइये । यह भी अन्य चटनियो की भाँति स्वादिष्ठ होती है ।

प्याज की चटनी

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे प्याज की गाँठ, धनियाँ, सौफ, सोठ, काली मिर्च, काला नमक, कागजी नीबू।

बनाने की विधि—सबसे पहिले प्याज को बारीक काट लीजिये और धोकर साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे धनियाँ, सोठ, सौफ, काली मिर्च, काला नमक और नीबू का रस मिलाकर सिल पर पीस लीजिये। इन सब चीजो को पीसने के पश्चात् कटे हुए प्याज मे मिला दीजिये। इस प्रकार प्याज की चटनी तैयार हो जायगी। इसको किसी साफ, काँच या चीनी के बर्तन में रख लीजिये।

किशमिश की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर बढिया किशमिश, छ: माशे केशर, आधा पाव अनारदाना, एक छटाँक इलायची, अदरख, चीनी आवश्यकतानुसार सेधा नमक और भुना हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश लेकर गर्म पानी मे डाल दीजिये जिससे कि वह फूल जाय। जब किशमिश फूल जाय तब उसे चीनी द्वारा तैयार की हुई चाशनी मे खदकाइये। इसके पश्चात् उसमे अनारदाना, केशर और इलायची के दाने पीसकर मिला दीजिये। इसके ऊपर सेधा नमक खूब महीन पीसकर भुना हुआ जीरा तथा अदरख महीन काटकर डाल दीजिये और उसे चूल्हे से उतारकर किसी साफ काँच या चीनी के बर्तन मे रख लीजिये। भोजन करते समय प्रयोग मे लाइये। यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ और लाभदायक होती है।

विलायती बैंगन की चटनी

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा विलायती बैंगन, एक पाव अदरख, आधा सेर बादाम, एक सेर इमली, एक पाव किशमिश, एक पाव चीनी, एक पाव सिरका, आधा पाव मिर्च, तीन तोले नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बैंगन को पतीली मे रखकर बिना पानी के आग पर उबाल लीजिये और एक साफ कपडे मे छान लीजिये। इसके पश्चात् उसे दुबारा चूल्हे पर चढ़ाकर उसका पानी जला दीजिये।

जब वह पककर गाढा हो जाय तब उसे उतारकर उसमें सब मसाले व मेवा मिला दीजिये। इसके पश्चात् अमृतबान मे भरकर एक माह तक धूप में रखी रहने दीजिये। अदरख कतरकर मिला दीजिये। इस प्रकार जब एक माह में यह चटनी तैयार हो जाय, तब इसे भोजन के साथ प्रयोग मे लावे। यह चटनी भी अन्य चटनियो की भाँति ही स्वादिष्ठ और लाभदायक होती है।

रायता

नुकती का रायता

आवश्यक सामग्री—बेसन, दही या मट्ठा, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना व पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन को एकसार घोलकर मथ लीजिये। मथते समय यह ध्यान अवश्य रखना चाहिये कि बेसन न तो अधिक गाढा हो और न अधिक पतला ही। नुकती यदि खस्ता बनानी हो तो उसमें चुटकी भर खाने का सोडा या बेकिंग पाउडर मिला दीजिये। अब बेसन को छोटे छेद वाली पौनी पर रखकर कड़ाही के गर्म घी या तेल मे, जो चूल्हे पर रखी है, डालते जाइये। उन्हे उलट-पुलटकर सेक लीजिये और पानी मे भीगने के लिए डाल दीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर या कपड़े से छानकर एकसार कर लीजिये और उसमे पानी मिलाकर थोड़ा पतला करके आवश्यकतानुसार नुकती, नमक, लाल मिर्च तथा जीरा डालकर मिला दीजिये। अब रायते को मिट्टी या चीनी के वर्तन मे हीग और जीरे का धुआँ लगाकर रख दीजिये। शेष नुकती को फिर के लिए रख दीजिये।

कद्दू का रायता

आवश्यक सामग्री—कद्दू, दही, नमक, मिर्च तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कद्दू लेकर छील और काट लीजिये। फिर इसको धोकर पानी मे उबाल लीजिये। जब कद्दू उबल कर मुलायम हो जावे तब दही को पतला करके कद्दू उसमे डालकर कुचल दीजिये। इसके पश्चात् जब दही मे कद्दू मिल जावे तब उसमे नमक, मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार रायता बनकर तैयार हो गया।

लौकी का रायता

आवश्यक सामग्री—लौकी, दही, नमक, मिर्च तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी को छीलकर कद्दूकस में कस लीजिये। उसके बीज अलग निकालकर लौकी के लच्छो को पानी मे उबालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब लौकी गल जाय तब उसे उतारकर ठडा करके निचोड़ लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर एकसार कर लीजिये और उसमे लौकी के लच्छे, नमक, मिर्च तथा पिसा हुआ जीरा व पानी डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार लौकी का रायता बनकर तैयार हो गया। इसे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

बथुए का रायता

आवश्यक सामग्री—बथुआ, दही या मट्ठा, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बथुए को बीनकर उसकी पत्तियाँ तोड़-कर पानी मे उबालने को आग पर रख दीजिये। जब पत्तियाँ गल जावे तब उन्हे उतार लीजिये और ठण्डा हो जाने के बाद निचोडकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् दही मथकर उसमे बथुआ, नमक, मिर्च, भुना और पिसा हुआ जीरा तथा थोड़ा सा पानी डालकर रायता तैयार कर लीजिये।

पोदीने का रायता

आवश्यक सामग्री—पोदीने की पत्तियाँ, दही, नमक, लाल मिर्च, भुना पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे पोदीने की पत्तियाँ तोड़कर धोकर खूब साफ कर लीजिये और सिल पर महीन पीस लीजिये। अब दही को मथकर उसमे पिसा हुआ पोदीना, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये और घोल दीजिये। ऊपर से थोड़ा पानी डालकर पतला कर लीजिये।

पोदीने के रायते मे हरे पोदीने के स्थान पर सुखाया हुआ पोदीना भी प्रयोग मे लाया जा सकता है। सूखा हुआ पोदीना हर मौसम मे काम आ सकता है।

आलू का रायता

आवश्यक सामग्री—आलू, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को धोकर उबाल लीजिये। जब वे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे उतारकर छील और फोड़कर रख लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर उसमे आलू, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये। साथ ही थोड़ा-सा पानी भी रायते को पतला बनाने के लिए मिला दीजिये।

कचनार का रायता

आवश्यक सामग्री—कचनार की कलियाँ, दही, नमक, लाल मिर्च, तथा भुना हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कचनार की कलियो के डण्ठल तोड़-कर उन्हे खूब धो डालिये। फिर उन्हे आग पर उबाल लीजिये। जब वे अच्छी तरह से गल जायँ तब उन्हे उतारकर निचोड़ लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर उसमे कचनार, नमक, मिर्च तथा जीरा डालकर मिला दीजिये। रायते को पतला बनाने के लिए उसमें थोड़ा-सा पानी मिला दीजिये।

ककड़ी का रायता

आवश्यक सामग्री—ताजी ककड़ी, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—ताजी ककड़ी लेकर धो लीजिये और उसे हल्की-हल्की छील डालिये। अब ककड़ी को कद्दूकस मे कसकर उसके लच्छे बना लीजिये। ककड़ी के बीज अलग कर दीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर उसमे ककड़ी के लच्छे, नमक, मिर्च तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये और थोडा-सा पानी डालकर रायते को पतला कर लीजिये।

खीरे का रायता

आवश्यक सामग्री—ताजा खीरा, दही, नमक, लाल मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा खीरा लेकर धो लीजिये। उसे छीलकर कद्दूकस पर कसकर लच्छे बना लीजिये। खीरे के बीजो को अलग कर दीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर उसमे खीरे के लच्छे, नमक, मिर्च तथा पिसा हुआ जीरा और थोड़ा-सा पानी मिला दीजिये। इस प्रकार खीरे का स्वादिष्ठ रायता बनकर तैयार हो जायगा।

टमाटर का रायता

आवश्यक सामग्री—दही, टमाटर, पिसा जीरा, नमक, दालचीनी, लाल मिर्च, लौंग तथा इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दही को अच्छी तरह फेटकर रख लीजिये। अब टमाटर को अच्छी तरह धोकर उसकी गोल फाँके काट लीजिये। इसके पश्चात् दही मे कटे हुए टमाटर डाल दीजिये। उपर से उसमे सब मसाले पीसकर मिला दीजिये। यह रायता बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्यवर्धक होता है।

रामतरोई का रायता

आवश्यक सामग्री—रामतरोई, दही, राई, लाल मिर्च, नमक, हीग तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नरम-नरम रामतरोई लेकर कद्दूकस मे कस लीजिये। फिर थोडे से पानी मे थोड़ा सा दही मिलाकर रामतरोई को उसमे उबाल लीजिये। मुलायम हो जाने पर उतारकर ठण्डी कर लीजिये और उनका पानी निचोड दीजिये। इसके पश्चात् मीठा दही लेकर उसमे रामतरोई डालकर फेट लीजिये। ऊपर से राई, नमक, मिर्च, जीरा तथा हीग पीसकर दही मे मिला दीजिये। इस प्रकार रामतरोई का रायता वनकर तैयार हो गया। अव इसे हीग का धुँगार देकर किसी बर्तन मे भर कर रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

खरबूजे का रायता

आवश्यक सामग्री—खरवूजा, दही, नमक, मिर्च, जीरा, राई, लौग, लाल मिर्च तया थोड़ी सी चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे खरबूजे को छीलकर कद्दूकस मे कस लीजिये। खरबूजे के बीज अलग निकाल दीजिये। कसे हुए खरबूजे को थोड़े से पानी मे उबाल लीजिये। जब वह मुलायम हो जाय तब उसे उतारकर दोनो हाथो से दबाकर उसका पानी निचोड दीजिये। इसके पश्चात् दही को अच्छी तरह फेटकर उसमे खरबूजा डालकर मिला दीजिये। ऊपर से सब मसालों को पीसकर रायते में डाल दीजिये। रायते को स्वादिष्ठ बनाने के लिये उसमे तोले भर चीनी और मिला दीजिये।

यदि रायता पके खरबूजे का बनाना है तो कुछ कड़े मगर पके हुए खरबूजे को खाली कद्दूकस पर कसकर ही दही मे मिला दीजिये। उसे उबालने की आवश्यकता नही है।

कुलफा के साग का रायता

आवश्यक सामग्री—कुलफा का ताजा शाक, दही, नमक, राई, जीरा, लाल मिर्च तथा हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कुलफे के शाक को लेकर खूब धो-बीनकर साफ कर लीजिये और थोड़े से पानी में उबाल लीजिये। जब शाक उबलकर गल जाय तब उसे ठण्डा कर उसका पानी निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् दही को अच्छी तरह फेट लीजिये और उसमे कुलफे को हाथो से मसलकर मिला दीजिये। ऊपर से उसमे नमक, जीरा, हीग, राई तथा लाल मिर्च पीसकर मिला दीजिये। अब मिट्टी या चीनी के बर्तन मे हीग का धुआँ देकर रायता डाल लीजिये, जिससे रायता सुगन्धित तथा स्वादिष्ठ हो जावे। इसके पश्चात् भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

गाजर का रायता

आवश्यक सामग्री—गाजर, दही या मट्ठा, नमक, मिर्च तथा भुना पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्व प्रथम ताजे गाजरो को लेकर छील लीजिये और उन्हे अच्छी तरह धोकर साफ करिये। अब उनको कद्दूकसमे कसकर लच्छे बना लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर या मट्ठे मे उन गाजरो के लच्छो को निचोड़कर डाल दीजिये। इसके ऊपर से उसमे नमक, मिर्च

तथा जीरा पीसकर मिला दीजिये। इस प्रकार गाजर का रायता बनकर तैयार हो जायगा।

यदि गाजर का रायता मीठा बनाना चाहे तो उसमे नमक के स्थान पर शक्कर का प्रयोग कीजिये।

केले का रायता

आवश्यक सामग्री—पके हुए केले, दही, किशमिश, पिस्ते, चिरौंजी तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दही को खूब मथ लीजिये। यदि गाढा हो तो थोड़ा सा पानी मिलाकर उसे पतला कर लीजिये। अब केलो को छील-कर उनको काट-काटकर दही मे डाल दीजिये। इसके पश्चात् सब मसाला उसमे मिलाकर ऊपर से चीनी डालकर मिला दीजिये। इस प्रकार केले का मीठा, स्वादिष्ठ रायता बनकर तैयार हो जायगा।

किशमिश का मीठा रायता

आवश्यक सामग्री—बढ़िया किशमिश, दही, शक्कर, बड़ी इलायची तथा बादाम।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को अच्छी तरह धो-बीनकर साफ कर लीजिये। अब उसे उबाल लीजिये। जब किशमिश उबलकर फूल जाय तब उसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् दही को मथकर उसमे किशमिश तथा शक्कर मिलाकर रायता बना लीजिये। ऊपर से थोडी सी बड़ी इलायची पीसकर तथा बादाम छीलकर डाल दीजिये। इससे रायता बहुत ही स्वादिष्ठ बन जायगा।

बादाम का रायता

आवश्यक सामग्री—बादाम, दही, नमक, मिर्च, जीरा, लौग तथा इलायची आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बादाम को तोडकर उनकी मीगी निकाल-कर करीब दो घण्टे तक पानी मे भिगोकर छोड़ दीजिये। इसके पश्चात् जब बादाम नरम पड़ जायँ तब उन्हे कद्दूकस मे कसकर हल्के पानी मे थोड़ा

सा उबाल लीजिये फिर दही को अच्छी तरह मथकर उसमे बादाम तथा सब मसाला भून-पीसकर मिला दीजिये। इस प्रकार बादाम का रायता बनकर तैयार हो जायगा।

पिस्ते का रायता

आवश्यक सामग्री—आधा पाव पिस्ते, तीन पाव दही, लौग, दालचीनी, इलायची, काली मिर्च तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पिस्तों को कुछ देर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। जब वे मुलायम हो जावे तब उन्हे निकालकर हाथ से मसलकर धो डालिये। इसके पश्चात् उन्हे सिल पर महीन पीस डालिये। अब पिसे हुए पिस्तो को साधारणत उबालकर मथे हुए दही मे डालकर मिला दीजिये। ऊपर से सब मसाला भूनकर महीन पीस लीजिये और रायते मे मिला दीजिये।

इस प्रकार पिस्तो का स्वादिष्ठ रायता बनकर तैयार हो जायगा। इसे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

गुलाबी रायता

आवश्यक सामग्री—ताजा दही, जीरा, काली मिर्च, जायफल, छोटी इलायची, गुलाबजल, नमक, चीनी तथा केशर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा ताजा दही लेकर एक कपड़े मे बाँधकर लटका दीजिये। अब जीरा भूनकर रख लीजिये। काली मिर्च, जायफल, इलायची, नमक को पीस लीजिये और केशर को गुलाबजल मे घोल लीजिये। इसके पश्चात् कपड़े मे बँधे हुए दही को लेकर किसी चौडे बर्तन मे मसाला और दही मिलाकर खूब मथिये। मथते समय बीच-बीच मे केशर और गुलाबजल के छीटे मारते जायँ। जब दही मे सब गुलाबजल मिल जाय तब उसमे चीनी और नमक मिला दीजिये। थोडा फेटकर किसी साफ बर्तन मे रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये। यह रायता अत्यन्त स्वादिष्ठ और चित्त को प्रसन्न करनेवाला होता है।

सोंठ व पना

कच्चे आम की सोंठ

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, नमक, शक्कर, भुना पिसा हुआ जीरा, लाल या काली मिर्च तथा किशमिश।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमो को लेकर छील लीजिये और धो-काटकर उबालने को रख दीजिये। जब खटाई गल जाय तब उसका पानी निकालकर फेक दीजिये। खटाई को सिलपर पीस लीजिये। उस पीसी हुई खटाई को अब लोहे की छलनी मे छान लीजिये ताकि वह एकसार हो जावे। इसके पश्चात् उसमे शक्कर, नमक, जीरा, मिर्च तथा किशमिश आदि मसाले डालकर मिला लीजिये। इस प्रकार कच्चे आम की स्वादिष्ठ सोठ वनकर तैयार हो जायगी।

इमली की सोंठ

आवश्यक सामग्री—पकी इमली, किशमिश, छुहारा, नमक, लाल मिर्च, जीरा, इलायची तथा शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पकी इमली लेकर उसे छील लीजिये और पानी मे भिगो दीजिये। करीब एक घण्टे के पश्चात् इमली को मसलकर उसकी खटाई निकाल लीजिये और बीज तथा कूडा निकालकर फेक दीजिये। फिर इसको लोहे की छलनी मे छान लीजिये जिससे इसमे कूडा शेष न रह जावे। जब इमली की खटाई तैयार हो जाय तब उसमे सव मसाला खटाई की सोठ की तरह तैयार करके मिला दीजिये। इस प्रकार इमली की सोठ बनकर तैयार हो जायगी। यह गर्मियो मे बहुत शीतलता प्रदान करती है तथा लू लगने से बचाती है।

खटाई की सोंठ

आवश्यक सामग्री—सूखा अमचूर, किशमिश, छुहारे, शक्कर, नमक, लाल या काली मिर्च, जीरा, वडी इलायची तथा अदरक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे अमचूर को उवाल लीजिये। जब वह गल जाय तो उतारकर उसका पानी फेक दीजिये। अब उस गली हुई खटाई को सिल पर बारीक पीसकर लोहे की छलनी मे थोडा-थोड़ा पानी डालकर छानिये। छानने से खटाई एकसार हो जावेगी। किशमिश और छुहारो को भी साफ करके उबाल लीजिये। जब दोनों अच्छी तरह गल जावे तब उन्हे उतार लीजिये। छुहारो की गुठली निकालकर उन्हे बारीक काट लीजिये। इसके पश्चात् छनी हुई खटाई मे किशमिश, छुहारे, शक्कर तथा नमक, मिर्च पीसकर डाल दीजिये। ऊपर से भुना हुआ पिसा जीरा तथा पिसी हुई इलायची भी डाल दीजिये। इस प्रकार खटाई की सोठ बनकर तैयार हो जायगी।

कुछ लोग शक्कर की जगह गुड भी प्रयोग मे लाते हैं। इसलिए गुड़ को पहिले से भिगोकर गला लेना चाहिये।

मेथी की सोंठ

आवश्यक सामग्री—डेढ छटॉक मेथी का दाना, एक छटाँक खटाई की सावुत फॉके, हीग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, हल्दी, आधा पाव शक्कर या डेढ़ छटाँक गुड़।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी के दानों को बीनकर साफ कर लीजिये और उबालकर रख लीजिये। खटाई की फॉको को भी उबाल लीजिये और हीग का छौंक तैयार करके मेथी, खटाई, नमक, मिर्च, धनियाँ, हल्दी, शक्कर या गुड तथा पानी डाल दीजिये। जब सोठ पककर तैयार हो जाय तब उतारकर प्रयोग मे लाइये।

यह सोंठ गर्म होती है। इसलिए इसका प्रयोग जाड़ो मे करना उचित है।

आम का पना

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, नमक, काली मिर्च, भुना और पिसा हुआ जीरा, पोदीना, शक्कर आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमों को अच्छी तरह धोकर उवालने को आग पर रख दीजिये। जब आम उवल जावे तव उन्हे निकालकर उनका रस निकाल लीजिये। उस रस मे नमक, काली मिर्च, ज़ीरा, थोड़ा सा

पोदीना, शक्कर व थोड़ा सा पानी मिला दीजिये। इस प्रकार आम का पना बनकर तैयार हो जायगा। यह गर्मियो मे बहुत लाभ पहुँचाता है। लू लग जाने पर इसका सेवन बहुत ही लाभदायक होता है। बहुत से लोग इसमे बर्फ मिलाकर शर्बत की तरह पीते है।

इमली का पना

आवश्यक सामग्री—इमली, शक्कर, नमक, मिर्च तथा भुना और पिसा हुआ जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को धो और छीलकर पानी मे भिगो दीजिये। जब वह अच्छी तरह भीग जाय तब उसकी खटाई निकाल-कर अलग रख लीजिये और बीज तथा कूडे को फेक दीजिये। इसके पश्चात् इमली मे पानी, शक्कर, नमक, मिर्च, जीरा आदि मसाले मिलाकर पना तैयार कर लीजिये। यह पना भी आम के पने की तरह बहुत शीतल और लाभदायक होता है।

रोटी

गेहूँ की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहुओ को अच्छी तरह साफ करके चक्की पर आटा पिसवा लीजिये। उसी आटे मे से आवश्यकतानुसार आटा लेकर रोटी बनाने से आधा घटा पहिले पानी मे गूँध लीजिये और उसे परात या थाली मे ही गीले कपडे से ढककर रख दीजिये। इसके पश्चात् उस गुँधे हुए आटे की लोई बनाकर चकले बेलन की सहायता से गोल-गोल बेल लीजिये। जब रोटी बेलकर तैयार हो जाय तब चूल्हे पर तवा गर्म करने के लिए रख दीजिये। साथ ही तवे पर पोतनी मिट्टी लगा दीजिये जिससे कि रोटी तवे पर न चिपके। जब तवा खूब गर्म हो जाय तब उस बेली हुई रोटी को तवे पर डालकर दोनो तरफ से उलटकर सेक लीजिये। इसके बाद उसी रोटी को चूल्हे के घये मे दहकते कोयलो या कंडो की आँच पर सेककर फुला लीजिये। जब रोटी सिक जाय तब उसे निकालकर किसी बर्तन या कटोरदान मे रख लीजिये। जब रोटी खायँ तब उसे घी से चुपड़ लीजिये।

मिस्सी रोटी (गेहूँ-चने की रोटी)

मिस्सी रोटी या गेहूँ-चने की रोटी लोग कई तरह से बनाते है। कोई गेहूँ और चना बराबर मिलाकर बनाते है, कोई कम गेहूँ और अधिक चना तथा कुछ अधिक गेहूँ और कम चना मिलाकर मिस्सी रोटी बनाते है।

बनाने की विधि—एक सेर गेहूँ और एक सेर चने की दाल मिलाकर एक साथ आटा पिसा लीजिये। इसके पश्चात् आटे को छानकर पानी मे गूँधकर सान लीजिये। जव आटा रोटी बनाने के योग्य हो जाय तब उसे चकले पर बेलन से बेलकर गेहूँ की रोटी की तरह तवे और चूल्हे के घये मे सेक लीजिये। इसके पश्चात् रोटी पर घी लगाकर दाल या साग के साथ खाइये। यह गर्म खाने मे अधिक स्वादिष्ठ लगती है। जितना अधिक घी इसके साथ खाने मे प्रयोग मे लाया जायगा उतनी ही यह स्वादिष्ठ और लाभ-

दायक होगी; क्योकि मिस्सी रोटी चने का आटा मिल जाने से खुश्क हो जाती है। कुछ लोग इसे हाथ से बनाकर खाते है।

मिस्सी रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गेहूँ का आटा, आधा सेर चने का आटा, आधा पाव घी, आधा सेर दही, एक तोला अजवायन, एक छटॉक अदरख, आठ माशे जीरा, छ. माशे दालचीनी तथा चार तोले नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दालचीनी, नमक और अदरख को सिल पर पीस लीजिये और उसे आटे मे डालकर अजवायन और जीरा भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् घी गरम करके दोनो हाथो से सूखे आटे मे मसल-कर मिला दीजिये। अब दही को एक कपडे मे छानकर उसी के पानी से आटे को सानकर कडा गूँध लीजिये। फिर चकला बेलन की सहायता से कुछ मोटी रोटी बेलकर धीमी आँच पर तवा रखकर सेक लीजिये। तवे पर सिंक जाने के पश्चात् चूल्हे के घये मे कोयलो या कडो की आग पर सेक लीजिये और घी से चुपडकर मीठे दही या साग, चटनी के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यप्रद होती है।

बेझड़ की रोटी

बेझड़ की रोटी गेहूँ, जौ और चना तीनो चीजो से मिलकर बनती है। अधिकतर इसका रवाज राजपूताने की तरफ ही है।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ, जौ और चना तीनो को मिलाकर एक साथ पिसा लीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार आटे को छान-कर पानी मिलाकर गूँध लीजिये। गूँधते समय उसमे आवश्यकतानुसार नमक मिला दीजिये। फिर इसकी, चकले बेलन की सहायता से या हाथ से ही, रोटी बनाकर तवे पर सेक लीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे के घये मे कोयलो पर सेक लीजिये। भोजन करते समय घी लगाकर दाल या साग से इसे खाइये। यह नमकीन रोटी वहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

मक्का की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा मक्का लेकर चक्की पर महीन आटा पिसवा लीजिये। आटा पिसाने से पूर्व मक्का को खूब साफ कर लीजिये

जिससे कि उसमे मिट्टी न रह जाय। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार आटा लेकर परात या बडी थाली मे आटे मे थोड़ा थोडा गर्म पानी डालकर खूब ईंछिये। जब आटे मे लस आ जावे और आटे के टुकडे-टुकड़े न हों तब उसमें से आवश्यकतानुसार लोई बना लीजिये। अब उस लोई को गर्म पानी के साथ हल्के-हल्के हाथ से रोटी बढाइये। जब चूल्हे पर तवा खूब गर्म हो जाय तब वह रोटी तवे पर रख दीजिये और चिमटे से पलटकर दोनो ओर सेक लीजिये। जब रोटी तवे के ऊपर सिंक जावे तव उसे तवे से हटाकर चूल्हे के घये में कोयलो पर डालकर घुमा-घुमाकर सेकिये। जब वह लाल हो जाय तब उसे निकालकर उस पर घी लगाइये और दाल या साग के साथ खाइये। यह रोटी उड़द की दाल और मेथी के साग के साथ बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

बाजरे की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को साफ करके उसका खूब महीन आटा पिसा लीजिये। आटा जितना महीन होगा उतनी ही अच्छी रोटी बनेगी क्योकि मोटे आटे की रोटी बढाने के समय टूट जाती है। महीन आटे मे लोच अधिक होती है इसलिए वह नही टूटती है। अब आवश्यकतानुसार आटा लेकर परात मे थोड़ा-थोडा पानी मिलाकर उसे खूब ईंछो। जब बराबर ईंछने से आटे मे लस आ जावे तब पानी के हाथ से रोटी को धीरे धीरे बढाइये। इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि रोटी बढाते समय टूटे नही। जब रोटी बन जाय तब उसे गर्म तवे पर रख दीजिये। अब उसे अन्य रोटियो की तरह दोनों तरफ पलटकर सेकिये। जब रोटी तवे पर सिंक जाय तब उसे घये मे मध्यम आग से सेंककर निकाल लीजिये। इसके पश्चात् गर्म घी से तर करके उडद की दाल के साथ भोजन करिये। तवे को गर्म करते समय उस पर पोती अवश्य लगा लीजिये जिससे रोटी उस पर चिपके नही।

चने की रोटी

बनाने की विधि—चने लेकर उन्हें छान-फटककर साफ कर लीजिये और उनका आटा पिसवाकर रख लीजिये। रोटी बनाते समय आवश्यकता-

के अनुसार आटा लेकर छान लीजिये और उसमें नमक मिलाकर पानी के साथ परात मे गूँध लीजिये। उसमें थोड़ा थोड़ा पानी डालकर खूब अच्छी तरह लोच लगाइये। अब उसे आधा घण्टे तक परात मे ढककर रख दीजिये। आधा घण्टे के बाद फिर आटे को पानी डालकर ठीक कर लीजिये। इसके पश्चात् इस आटे की रोटी हाथ से या चकले बेलन से बनाकर तवे पर सेकिये। जब यह तवे पर दोनो तरफ खूब सिक जावे तब इसे चूल्हे के घये मे सेक लीजिये। चने के आटे की रोटी खुश्क होती है इसलिये इसे अधिक घी के साथ खाइये। खाली चने की रोटी बहुत कम लोग खाते हैं। अधिकतर वही लोग खाते है जिनको रक्त-विकार आदि की बीमारी हो जाती है।

चने की रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री---एक सेर पिसा हुआ चने का बेसन, एक पाव घी, आधा सेर दही, आठ माशे मिर्च, एक तोला अजवायन और दो रत्ती हीग।

बनाने की विधि---हीग, नमक और मिर्च को पीसकर पानी में घोल लीजिये। अजवायन, नमक, मिर्च और हीग को दही मे मिलाकर फेट लीजिये और कुछ देर तक ढँककर रख दीजिये। अब बेसन मे गरम पानी मिलाकर दही से उसे सान लीजिये। इसके बाद इसे दोनो हाथो से खूब मसलिये, अगर अधिक गाढा हो तो थोडा-सा पानी इसमे मिला लीजिये। जब आटे में लस आ जाय तब बेसन की लोई बनाकर पानी के सहारे दोनो हाथो से रोटी वनाकर मन्द आग से तवे पर सेक लीजिये। जब दोनो ओर सिक जाय तव इसे उतारकर चूल्हे के घये मे सेक लीजिये। जब रोटी खूब सिक जाय और कच्ची न रहे तव इसे घये मे से निकालकर घी से चुपडकर, दाल-साग, चटनी या अचार के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

ज्वार की रोटी

वनाने की विधि---ज्वार को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये और वाजरे के आटे की तरह से इसका भी खूव महीन आटा पिसवा लीजिये। अव ज्वार के आटे को आवश्यकतानुसार लेकर परात मे गर्म पानी से सानकर रख लें। फिर उस सने हुए आटे मे से थोड़ा-सा आटा लेकर हाथ से बार-वार मसलें, जव आटे मे लोच आ जाय तव उसकी भी हाथ से पानी के सहारे धीरे-

धीरे रोटी बढाइये। इसके पश्चात् रोटी को आग पर रक्खे हुए गर्म तवे पर रख दीजिये, जब तवे पर रोटी दोनों तरफ खूब सिक जाय, तब सावधानी से उसे उतारकर चूल्हे के घये मे धीरे-धीरे सेंक लीजिये जिससे कि रोटी टूटने न पावे। ज्वार की रोटी को हमेशा दूर की आँच से सेकना चाहिये जिससे वह कच्ची न रह जाय। जब रोटी सिककर लाल हो जाय तब उसे घये मे से निकालकर भोजन करिये। यह रोटी साग से खाने मे अधिक स्वादिष्ठ लगती है। अधिकतर यह रोटी बादी करती है इसलिए इसे कम ही खाना चाहिये।

चने की दलभरी रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चने की दाल, दो रत्ती हीग, छ. माशे जीरा, दो लाल मिर्च, गेहूँ का आटा, थोड़ा सा घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल साफ करके खाना बनाने से एक घटे पूर्व पानी मे भिगोकर रख दीजिये। जब दाल फूल जाय तब कड़ाही मे घी छोडकर हीग, जीरा और लाल मिर्च छोड़ बघार तैयार कर दाल को छौक दीजिये तथा ऊपर से आवश्यकतानुसार नमक भी मिला दीजिये और ढक्कन से बन्द करके पकाइये। जब दाल खूब गल जाय तब उसे सिल पर पीस डालिये। इसके पश्चात् आटा सानकर उसकी रोटी बनाकर तवे पर सेक लीजिये और बाद मे घये मे अच्छी तरह सेककर फुला लीजिये। अब उसे घी से तर कर साग-चटनी आदि से खाइये। यह रोटी बहुत स्वादिष्ठ होती है। रोटी बनाने से पहिले यह ध्यान रखना आवश्यक है कि रोटी मे दाल की पिट्ठी इस प्रकार भरे कि सेकते समय दाल रोटी से बाहर न निकलने पावे। इसलिए दाल अच्छी तरह आटे में चारो तरफ से बन्द करनी चाहिये।

उर्द की रोटी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा एक सेर, उर्द का आटा एक पाव, हीग दो रत्ती, अदरख दो तोला, लाल मिर्च चार तोला और नमक तीन तोला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द को छान-बीनकर साफ कर लीजिये और चक्की पर पिसवा लीजिये। रोटी पकाते समय गेहूँ और उर्द का आटा

आवश्यकतानुसार मिलाकर गर्म पानी मे सान लीजिये। सानते समय उसमे हीग, अदरख, लाल मिर्च और नमक पीसकर मिला दीजिये और आटे को भिगोकर भीगे कपडे से ढककर रख लीजिये। आधा घण्टे के बाद आटे को थोडा-थोडा पानी मिलाकर फिर गूँधिये और लोई बनाकर चकले पर बेलन से रोटी बेल लीजिये। जब रोटी बनकर तैयार हो जाय तब उसे तवे पर सेक लीजिये और बाद मे उसे चूल्हे के घये मे कोयलो पर सेक लीजिये। जब रोटी सिककर सुर्ख हो जाय तब उसे घये मे से निकाल, राख झाड़कर घी लगाकर दाल, साग या चटनी के साथ खाइये। इसी प्रकार हरएक दाल की रोटी बनाई जा सकती है।

गेहूँ-उड़द की रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गेहूँ का आटा, आधा सेर उडद का आटा, तीन तोले नमक, छ माशे लाल मिर्च, आधी छटॉक अदरख, दो रत्ती हीग और आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ और उड़द के बराबर-बराबर आटे मे नमक, मिर्च, अदरख, हीग पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे मे पानी मिलाकर परात मे गूँध लीजिये। अब पानी लगाकर हाथ से पनपथी रोटी वनाकर मध्यम आग मे तवे पर सेक लीजिये। जव रोटी तवे पर दोनो ओर सिक जावे तब उसे चूल्हे के घये मे कोयलों पर सेंक लीजिये। जव रोटी अच्छी तरह सिक जावे तव घये मे से निकाल अच्छी तरह राख झाडकर घी से चुपड लीजिये। अव रोटी को गरमा-गरम दाल, साग, चटनी, अचार या दही के साथ खाइये। यह रोटी वहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्द्धक होती है।

गेहूँ-मूँग की रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तीन पाव गेहूँ और एक पाव मूँग लेकर दोनो को मिलाइये और छान-बीनकर साफ करके चक्की पर आटा पिसा लीजिये। अव आवश्यकतानुसार आटा लेकर उसमें नमक-मिर्च आदि मसाले मिलाकर पानी मे सान लीजिये। इसके पश्चात् इसकी हाथ से पानी के साथ पनपथी रोटी बनाइये और घये मे अच्छी तरह सेककर घी

लगाकर गरमागरम खाइये। गेहूँ-मूँग की रोटी दाल की अपेक्षा साग आदि के साथ खाने मे अधिक स्वादिष्ठ लगती है। यदि आप बिना मसाले की रोटी बनाना चाहे तो बना सकते है।

अधिकतर गेहूँ-मूँग की रोटी का प्रयोग वर्षाऋतु मे ही किया जाता है।

दलभरी रोटी

आवश्यक सामग्री—उडद की दाल, गेहूँ का आटा, आधी छटाँक धनियाँ, दो तोले नमक, चार माशे लाल मिर्च, दो माशे लौग, तीन माशे दाल-चीनी, दो रत्ती हीग, छ. माशे सोठ तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उड़द की दाल पानी मे भिगो दीजिये। जब वह फूल जाय तो उसे धोकर सिल पर पीस लीजिये। गेहूँ के आटे को पानी के साथ सानकर फूलने को रख दीजिये। अब सब मसालो को पीसकर पिट्ठी मे मिला दीजिये। आटे मे नमक मिलाकर गूँध लीजिये। इसके पश्चात् गुँधे हुए आटे की लोई बनाकर दाल की पीठी उसमे भरकर पलेथन के सहारे चकले पर बेलकर चूल्हे पर चढे हुए तवे पर सेक लीजिये। जब रोटी तवे पर अच्छी तरह सिंक जाय तब उसे चूल्हे के घये मे सेक लीजिये। जब अच्छी तरह सिंक जाय तब रोटी को घी से चुपडकर साग, दाल या चटनी से खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है तथा प्रत्येक दाल की पीठी बनाकर बनाई जा सकती है।

आलू की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे बडे-बड़े आलू, तीन पाव आटा, तीन तोले नमक, आठ माशे लाल मिर्च, दो रत्ती हीग, चार माशे जीरा, आधा छटाँक हरा धनियाँ और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को पतीली मे आगपर चढ़ाकर उबाल लीजिये। आटे को पानी के साथ कड़ा गूँध लीजिये और उसे थोड़ी देर तक फूलने के लिए पानी मे भिगो दीजिये। अब उबले आलुओ को छील डालिये। इसके पश्चात् सब मसालो को एक साथ मिलाकर सिल पर पीस लीजिये। अब आटे को दुबारा गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमे आलू की पिट्ठी भरकर चकले पर रोटी की तरह बेल लीजिये और तवे पर सेककर

घये में फुला लीजिये। सेकते समय आग तेज न हो, इस बात का ध्यान अवश्य रखिये, क्योकि तेज आग से रोटी जल जाने का डर रहता है। रोटी तैयार हो जाने पर घी से चुपडकर दाल, साग, दही या चटनी के साथ खाइये।

आलू-मटर की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मटर के दाने, एक पाव आलू, एक सेर आटा, छ. माशे जीरा, दो रत्ती हीग, लाल मिर्च, नमक, घी तथा गरम मसाला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर दाने अलग निकालकर रख लीजिये। आलुओ को कतरकर चार-चार टुकडे कर लीजिये और इनको कडाही मे घी डालकर सब मसालो के साथ छौक दीजिये। ऊपर से हीग पानी मे घोलकर उसमे मिला दीजिये। जब आलू-मटर गल जायँ तब उसमे गरम मसाला मिलाकर सिल पर पीस लीजिये। इसके पश्चात् आटे को गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमे आलू-मटर की पिट्ठी भरकर चकले पर बेलकर रोटी बना लीजिये। अब उसे तवे पर और घये मे सेककर घी से चुपडकर दही तथा चटनी आदि के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

बथुआ के साग की भरवाँ रोटी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बथुआ का साग, एक सेर आटा, एक तोला नमक, छ. माशे लाल मिर्च, दो रत्ती हीग तथा घी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बथुआ का ताजा साग लेकर उसे बीनकर धो डालिये जिससे उसकी मिट्टी साफ हो जाय। अब बथुआ को पतीली मे पानी के साथ आग पर उबाल लीजिये और उसे ठण्डा कर दोनो हाथो से दबाकर उसका पानी निचोड लीजिये। उसमे सब मसाले मिलाकर सिल पर पीस लीजिये और पिट्ठी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् आटे को रख, गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये और उनमे पिट्ठी भरकर चकले पर बेलकर रोटी बना लीजिये और तवे तथा घये मे खूब सेक लीजिये। सिक जाने पर घी से चुपड़कर साग, दाल, दही या चटनी से खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ठ, स्वास्थ्यकर और हाजमेदार होती है। गाँव के लोग इस रोटी को मट्ठे के साथ भी खाते है।

खमीरी रोटी

आवश्यक सामग्री—एक पाव गेहूँ का मैदा, चार माशे पिसी हुई सौफ, आधी छटाँक चीनी, एक पाव खट्टा दही, एक सेर आटा, सवा सेर गरम दूध, एक तोला नमक और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब चीजो को एक साथ मिलाकर पानी के साथ खूब फेट लीजिये। जब वह खूब फूल जाय तब उसे थोडा-सा पानी मे टपकाकर देख लीजिये; अगर वह पानी के ऊपर तैरने लगे तो समझ लीजिये कि ठीक है। यदि न तैरे तो उसको और फेट लीजिये। जब खूब फिट जाय तब उसे किसी बर्तन मे बन्द करके एक दिन तक रख दीजिये। दूसरे दिन निकालने पर खमीर तैयार हो जायगा।

अब आटे मे खमीर और नमक मिलाकर दूध मे गूँध डालिये। जब आटे मे खूब लोच आ जाय तब उसे किसी बर्तन मे दो घण्टे तक बन्द करके रख दीजिये। इसके पश्चात् गरम घी हाथो मे लगाकर उस आटे को और गूँधे। अब इस आटे की पलेथन के साथ रोटी बनाइये और तवे तथा चूल्हे के घये मे खूब सेक लीजिये। सिंक जाने के पश्चात् रोटी को कपडे से पोछकर घी मे डुबो दीजिये। इस प्रकार खमीरी रोटी बनकर तैयार हो जायगी। इस रोटी मे मिठास होती है। यह बहुत ही हाजमेदार होती है।

खमीरी रोटी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, सवा पाव दूध, आधा पाव घी, दो तोला खमीर, डेढ तोला मिश्री तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा मे सब चीजो को एक साथ मिलाकर सान डालिये और उसे दोनो हाथो से खूब मसल लीजिये। इसके पश्चात् उसकी रोटी बनाकर तवे पर थोड़ा-थोडा घी लगाकर सेक लीजिये। जब रोटी सिककर बादामी रग की हो जाय तब उसे तवे पर से उतारकर किसी बर्तन मे घी मे डुबोकर रख दीजिये। कुछ देर के बाद इसे खाइये। यह रोटी भी वहुत स्वादिष्ठ होती है।

खमीरी रोटी का प्रयोग अधिकतर काश्मीरी, पजाबी, मुसलमान तथा अन्य पढे-लिखे लोग करते है। यह वहुत ही स्वादिष्ठ तथा पाचक होती है।

अछूती रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केले के खम्भे को कुचलकर उसका रस निकाल लीजिये। इसके पश्चात् केले के पानी मे आटा गूंध लीजिये और चकले पर बेलकर उसकी रोटी बना लीजिये। उस रोटी को भी अन्य प्रकार की रोटियो की तरह ही तवे और घये मे सेक लीजिये। यदि केले के खम्भे का पानी न हो तो उसके स्थान पर मूली का पानी या दूध भी प्रयोग मे ला सकते है।

यह रोटी अधिकतर दक्षिण के लोगो मे बहुत प्रचलित है। यह रोटी कई दिन तक काम देती है। सफर मे साथ रखने के लिए बहुत ही उपयोगी है। यह बहुत मीठी लगती है। इस रोटी को गेहूँ, जौ, मक्का आदि के आटो से बनाया जा सकता है।

अछूती रोटी (दूसरी विधि)

बनाने की विधि—बिना बीज के लम्बे बैगन लेकर चाकू से छील लीजिये और उन्हे पतीली या कडाही मे पानी के साथ आग पर चढा दीजिये। वर्तन का मुँह ढक दीजिये जिससे उसकी भाप बाहर न निकल सके। जब बैगन अच्छी तरह से गल जायँ तब उन्हे चूल्हे से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। अव बैगन के साथ आटे को सान लीजिये और रोटी बनाकर तवे और चूल्हे के घये मे सेक लीजिये। रोटी पक जाने पर खाइये। यह रोटी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है। इसे अधिकतर सफर करनेवाले लोग ही प्रयोग मे लाते है। दक्षिण मे इस रोटी का बहुत प्रचार है। यह अधिक समय तक रक्खी रहने पर भी खराव नही होती है।

यह रोटी बैगन के अलावा लौकी, तरोई, काशीफल आदि तरकारियो द्वारा भी बनाई जा सकती है।

चपाती या तन्दूरी रोटी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ को छान-फटककर महीन आटा पिसवा लीजिये। अव आटे को परात मे पानी के साथ गाढा गूंध लीजिये और करीव बीस मिनट तक रखा रहने दीजिये। बीस मिनट के पश्चात् उस आटे को फिर थोड़ा-थोडा पानी डालकर गूँधिये। इसके पश्चात् आटे की लोई वनाकर चकले पर वेलन से वेलिये। इससे पहिले तन्दूर जलाकर

रख दीजिये। जब तन्दूर जलकर खूब गरम हो जाय तो रोटी को गीले कपडे पर रखकर तन्दूर के अन्दर किनारे पर चिपकाते जाइये। जब तन्दूर मे चारो तरफ रोटी चिपक जाय तब उसका मुँह किसी बर्तन से बन्द कर दीजिये। थोडी देर मे जब तन्दूर मे रोटी सिक-सिककर गिर जावें तब उनको बाहर निकाल लीजिये और किसी कपड़े से पोछकर घी लगाकर या बिना घी के ही दाल-साग, गोश्त आदि के साथ खाइये। गोश्त या आलू के साग के साथ खाने मे तन्दूरी रोटी बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है। यदि कोई रोटी तन्दूर मे चिपकी रह जाय तो समझ लेना चाहिये कि वह अभी कच्ची है। इसलिए तन्दूर को फिर थोडी देर के लिए ढक दीजिये। जब रोटी सिककर छूट जाय तब उसे तन्दूर मे से निकाल लीजिये।

———

पापड़

मूँग की दाल के पापड़

आवश्यक सामग्री—दो सेर मूँग की दाल, आधा पाव नमक, एक छटाँक गुलाबी सज्जी, एक छटाँक इलायची, सफेद जीरा, घी, तेल या दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की दाल की तरह मूँग की दाल को भी मोया लगाकर ओखली मे छड लीजिये। इसके पश्चात् उसे खूब साफ करके उसमे सज्जी, नमक मिलाकर महीन पिसवा लीजिये। अब सफेद मिर्च का मोटा चूरा, इलायची का मोटा चूरा तथा सफेद जीरे का पानी और घी, तेल या दही का मोयन डालकर उस आटे को पानी मे कडा गूँध लीजिये। उसे ओखली मे मूसल से कूटकर रख दीजिये। दूसरे दिन उस गूँधे हुए आटे की अन्दाज से लोई वनाकर चकले बेलन की सहायता से पतले-पतले एकसार पापड़ बेलकर सुखा लीजिये। जब खाना हो तो घी मे या या अंगारों पर सूखे भूनकर खाइये।

उर्द की दाल के पापड़

आवश्यक सामग्री—दो सेर उर्द की दाल, आधा पाव नमक, एक छटाँक गुलाबी सज्जी, एक छटाँक सफेद मिर्च, एक छटाँक बड़ी इलायची, आधा पाव सफेद जीरा, घी, तेल या आधपाव दही।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की दाल में घी, तेल अथवा दूध का मोया लगाकर धूप मे सुखा लीजिये। उनको ओखली मे छडकर दाल के छिलके अलग कर लीजिये। दाल को बीनकर अच्छी तरह साफ कर लीजिये ताकि उसमे कोई ककड, छिलका या सावत उर्द न रह जाय। इसके पश्चात् दाल मे नमक और सज्जी मिलाकर खूब वारीक मैदा जैसी पिसवाकर महीन चलनी मे छान लीजिये। अव उसमे मिर्च और इलायची के दाने मोटे कूटकर मिला दीजिये। इन दोनो को कूटते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि ये महीन न हो जावे जिसे डालने से पापड़ काले हो जायेंगे। सफेद जीरा पानी मे भिगोकर रख दीजिये। जव जीरे का रग पानी मे आ

जावे तब निथारकर जीरे का पानी भी उर्द के आटे में मिला दीजिये। उसी मे घी, तेल या दही का मोयन डाल दीजिये। इसके पश्चात् आटे को पानी से गूँधकर कडा कर लीजिये। इस गुँधे हुए आटे को ओखली मे मूसल से घी लगा-लगाकर खूब कूटिये ताकि पापड खस्ता बने। अब आटे की लोई बनाकर घी लगा कर किसी बर्तन मे ढककर रख दीजिये जिससे हवा लगने से वे सूख न जावें। दूसरे दिन जब मसाला आटे मे खूब मिल जाय तब छोटी छोटी लोई काटकर चकले पर बेलन से पतले बेल लीजिये। यदि पापड चिपकता हो तो चकले और बेलन पर कभी कभी घी लगाते जाइये। बिले हुए पापडो को धूप मे सुखाकर उन्हे किसी साफ बर्तन मे भरकर रख दीजिये। खाते समय उन्हे घी मे या अगारो पर सूखे सेंककर खाइये। ये बहुत ही स्वादिष्ठ होते है।

आलू के पापड़

आवश्यक सामग्री—दो सेर लाल लसदार आलू, नमक, मिर्च, जीरा आदि

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को पतीली मे उबाल लीजिये। जब गल जायँ तब उन्हे उतार लीजिये। एक बर्तन मे नमक, मिर्च तथा जीरा रख लीजिये। अब एक-एक आलू को छीलकर साथ ही साथ पीस लीजिये। जब वह खूब महीन पिस जाय तब उसमे नमक-मिर्च और जीरा मिलाकर लोई बना लीजिये। अब लोई को चकले पर रखकर बेलन के सहारे खूब पतले बेल-कर कपडे, चारपाई या डलियो पर सुखा लीजिये। सूख जाने के पश्चात् इन्हे किसी बर्तन मे रख लीजिये और भोजन या नाश्ते के समय सेककर खाइये। यह पापड बहुत स्वादिष्ठ होते है।

साबूदाने के पापड़

आवश्यक सामग्री—अच्छे साफ साबूदाने, नमक, काली मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदानों को साफ कर लीजिये। एक पतीली मे पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब पानी उबल जाय तब उसमें साबूदाने डाल दीजिये, साथ ही नमक और पिसी हुई काली मिर्च भी मिला दीजिये। इसको चम[illegible] चलाते [illegible] उसमें गुठले न पडने पावे। जब साबूदाने गा[illegible] उन[illegible]। और धुले कपड़े पर धूप मे गरम-गरम फ[illegible] जावे तब उन्हे

छुडाकर किसी बर्तन मे रख लीजिये। आवश्यकता के समय इन पापडो को तलकर खाइये। ये पापड बहुत ही स्वादिष्ठ तथा रोगी को लाभ पहुँचानेवाले होते है।

भाप के पापड़

आवश्यक सामग्री—आधा सेर महीन पिसा हुआ मैदा, दो चुटकी पापड़-सज्जी, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा मे सज्जी, पापड़, नमक, लाल मिर्च तथा बिना भुना हुआ जीरा मिला दीजिये। अब इस मैदा को थोडा-थोडा पानी डालकर खूब पतला घोल लीजिये ताकि उसकी सब गॉठे टूट जायँ। इधर चूल्हे पर एक पतीली में पानी भरकर उबालने के लिए रख दीजिये। जब पानी उबलने लगे तब दो तश्तरी लेकर उनमे बारी-बारी से चिकनाई लगाकर घुला हुआ एक चमचा मैदा डाल दीजिये। और उसे पतीली पर रखकर किसी बर्तन से ढक दीजिये। थोडी देर मे ही तश्तरी मे पापड जम जायगा। जमने के पश्चात् तश्तरी नीचे उतारकर पापड के कुछ ठण्डा होने के बाद चाकू से चारों ओर घुमाकर पापड अलग कर लीजिये और उसे धूप मे सुखा लीजिये। जब पापड खूब सूख जाय तब भोजन के समय घी मे तलकर खाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूंग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, सौंफ, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोंठ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूंग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उसमें उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोडा सा गर्म मसाला और सोंठ डालकर ढँक दीजिये। जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब इसे उतारकर उसमे लौंग का छौंक लगाइये।

नोट—यदि [illegible] मरीज को खिलानी हो तो खिचडी पतली पकाइये।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल [illegible] ल्दी, लाल मि[illegible],

[illegible] अरहर [illegible] बीन-[illegible] मि[illegible] चढ़ा [illegible]

[illegible]

जब इसमे एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरख काटकर डाल दीजिये। जब दाल चावल अच्छी तरह् गल जावे तब उसमे घी, हीग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी मे भूनकर छौक दे दीजिये। इसके पश्चात् उसमे गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये।

यह् दही या पापड़ के साथ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है।

मूँग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ पाव चावल, एक पाव मूँग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हीग, लाल मिर्च, एक माशे ह्ल्दी, डेढ तोले नमक तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—मूँग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। अब उसे चार बार पानी मे धोकर पतीली मे जीरा, हीग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये। जब मसाले मे से खुशबू आने लगे तब उसमे दाल-चावल और करीब डेढ सेर पानी पतीली मे डाल दीजिये। ऊपर से ह्ल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह् ढक दीजिये। जब खिचडी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमे थोडा-सा घी डाल दीजिये। जब खिचडी अच्छी तरह् पक जाय तब उसम गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये। यह् खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, ह्ल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बडी इलायची, काली मिर्च, लौग, तेजपात तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलों को अलग-अलग बीन-कर पानी मे धो लीजिये। चने की दाल को पानी मे आधे घण्टे तक भिगो-कर रख दीजिये। जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी मे भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये। जब दाल घी मे अच्छी तरह भुन जाय तब उसमे ह्ल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये। जब वह् भुन जाय तब उसमे पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर वर्तन को ढक

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोंठ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली में डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उसमें उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोड़ा सा गर्म मसाला और सोंठ डालकर ढँक दीजिये। जब खिचड़ी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमें लौंग का छौंक लगाइये।

खिचड़ी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौंग, तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये। अब दाल में नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब उसमें उफान आ जावे तब चावलों को भी धो-बीनकर साफ करके दाल में मिला दीजिये। ऊपर से उनमें लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमें लौंग-जीरे का छौंक लगा दीजिये।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ़ तोले नमक, आधी रत्ती हींग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरख तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलों को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये। फिर पानी से खूब धोइये। अब इनको तीन-चार पानी में धोने के पश्चात् पतीली में पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये।

जब इसमे एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरख काटकर डाल दीजिये। जब दाल चावल अच्छी तरह गल जावे तब उसमे घी, हीग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालों को घी मे भूनकर छौक दे दीजिये। इसके पश्चात् उसमे गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये।

यह दही या पापड के साथ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है।

मूँग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ पाव चावल, एक पाव मूँग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हीग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—मूँग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। अब उसे चार बार पानी मे धोकर पतीली में जीरा, हीग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये। जब मसाले मे से खुशबू आने लगे तब उसमे दाल-चावल और करीब डेढ सेर पानी पतीली मे डाल दीजिये। ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह ढक दीजिये। जब खिचडी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमे थोड़ा-सा घी डाल दीजिये। जब खिचडी अच्छी तरह पक जाय तब उसम गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये। यह खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बडी इलायची, काली मिर्च, लौग, तेजपात तथा घी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीन-कर पानी मे धो लीजिये। चने की दाल को पानी मे ... कर रख दीजिये। जव दाल फूल जाय तव आग जलाकर ... घी मे भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये। जव दाल भुन जाय तव उसमे हल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौग आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये। ज[illegible] तव उसमे पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोठ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली मे डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उसमे उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोडा सा गर्म मसाला और सोठ डालकर ढॅक दीजिये। जब खिचडी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमे लौग का छौक लगाइये।

खिचडी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचड़ी पतली पकाइये।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौग, तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये। अब दाल मे नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढा दीजिये। जब उसमे उफान आ जावे तब चावलो को भी धो-बीनकर साफ करके दाल मे मिला दीजिये। ऊपर से उनमे लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमे लौग-जीरे का छौक लगा दीजिये।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ़ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ तोले नमक, आधी रत्ती हीग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरख तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलो को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये। फिर पानी से खूब धोइये। अब इनको तीन-चार पानी मे धोने के पश्चात् पतीली मे पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये।

जब इसमे एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरख काटकर डाल दीजिये। जब दाल चावल अच्छी तरह् गल जावे तब उसमे घी, हीग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी मे भूनकर छौक दे दीजिये। इसके पश्चात् उसमे गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये।

यह् दही या पापड़ के साथ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है।

मूँग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ पाव चावल, एक पाव मूँग की दाल, एक छटाँक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हीग, लाल मिर्च, एक माशे ह्ल्दी, डेढ तोले नमक तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि—मूँग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। अब उसे चार बार पानी मे धोकर पतीली में जीरा, हीग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये। जब मसाले मे से खुशबू आने लगे तब उसमे दाल-चावल और करीब डेढ सेर पानी पतीली मे डाल दीजियें। ऊपर से ह्ल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह् ढक दीजिये। जब खिचडी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमें थोड़ा-सा घी डाल दीजिये। जब खिचडी अच्छी तरह् पक जाय तब उसम गरम मसाला डालकर पापड या दही से खाइये। यह खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, ह्ल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, वडी इलायची, काली मिर्च, लौग, तेजपात तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीन-कर पानी मे धो लीजिये। चने की दाल को पानी मे आधे घण्टे तक भिगो-कर रख दीजिये। जव दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी मे भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये। जव दाल घी मे अच्छी तरह भुन जाय तव उसमे ह्ल्दी, जीरा, धनियाँ, इलायची, लौग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये। जव वह् भुन जाय तव उसमे पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर वर्तन को ढक

खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, चावल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौग, गर्म मसाला तथा कुटी हुई सोंठ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की धुली हुई दाल तथा दाल के बराबर चावल लेकर पतीली मे डालिये और पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उसमे उफान आने लगे तब पिसी हुई लाल मिर्च तथा थोडा सा गर्म मसाला और सोठ डालकर ढँक दीजिये। जब खिचडी पककर अच्छी तरह घुट जावे तब उसे उतारकर उसमे लौग का छौक लगाइये।

खिचडी यदि किसी मरीज को खिलानी हो तो खिचडी पतली पकाइये।

अरहर की दाल की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—अरहर की दाल, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, लौग, तथा जीरा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरहर की दाल को बीन-धोकर साफ कर लीजिये। अब दाल मे नमक-हल्दी मिलाकर आग पर चढा दीजिये। जब उसमे उफान आ जावे तब चावलो को भी धो-बीनकर साफ करके दाल मे मिला दीजिये। ऊपर से उनमे लाल मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब खिचड़ी पककर घुट जाय तब उसमे लौग-जीरे का छौक लगा दीजिये।

उर्द की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—डेढ पाव चावल, आधा पाव उर्द की दाल, हल्दी, डेढ तोले नमक, आधी रत्ती हीग, एक माशे जीरा, लाल मिर्च, अदरख तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावलों को खूब बीन-फटककर साफ कर लीजिये। फिर पानी से खूब धोइये। अब इनको तीन-चार पानी मे धोने के पश्चात् पतीली मे पानी और हल्दी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये।

जब इसमे एक उबाल आ जावे तब नमक और अदरख काटकर डाल दीजिये। जब दाल चावल अच्छी तरह् गल जावे तब उसमे घी, हीग, जीरा, लाल मिर्च आदि सब मसालो को घी मे भूनकर छौक दे दीजिये। इसके पश्चात् उसमे गर्म मसाला डालकर गर्म-गर्म खाइये।

यह् दही या पापड के साथ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ लगती है।

मूँग की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री--डेढ पाव चावल, एक पाव मूँग की दाल, एक छटॉक घी, दो माशे जीरा, आधी रत्ती हीग, लाल मिर्च, एक माशे हल्दी, डेढ़ तोले नमक तथा गर्म मसाला।

बनाने की विधि--मूँग की दाल और चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। अब उसे चार बार पानी मे धोकर पतीली मे जीरा, हीग, लाल आदि मसालो को भून लीजिये। जब मसाले मे से खुशबू आने लगे तब उसमे दाल-चावल और करीब डेढ सेर पानी पतीली मे डाल दीजिये। ऊपर से हल्दी और नमक डाल उसे चमचे से चलाकर पतीली का मुँह् ढक दीजिये। जब खिचड़ी पक जाय तब उतारकर कोयलो पर रख दीजिये और उसमे थोडा-सा घी डाल दीजिये। जब खिचडी अच्छी तरह् पक जाय तब उसम गरम मसाला डालकर पापड़ या दही से खाइये। यह् खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है।

चने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री--पावभर चावल, आधा पाव चने की दाल, हल्दी, नमक, काला जीरा, धनियाँ, बडी इलायची, काली मिर्च, लौग, तेजपात तथा घी।

बनाने की विधि--सर्वप्रथम दाल और चावलो को अलग-अलग बीन-कर पानी मे धो लीजिये। चने की दाल को पानी मे आधे घण्टे तक भिगो-कर रख दीजिये। जब दाल फूल जाय तब आग जलाकर थोड़ा सा तेजपात घी मे भूनकर चने की दाल को छौक दीजिये। जब दाल घी मे अच्छी तरह भुन जाय तब उसमे हल्दी, जीरा, धनियॉ, इलायची, लौग और काली मिर्च आवश्यकतानुसार डालकर दाल के साथ भून लीजिये। जब वह भुन जाय तब उसमे पानी डाल दीजिये, साथ ही चावल डालकर बर्तन को ढक

दीजिये। अब अन्दाज से नमक डाल दीजिये। जब दाल-चावल गल जायँ तब उनमे अदरख काटकर डाल, घी मिलाकर मन्दी आग पर रख दीजिये। थोड़ी देर बाद उतारकर खाइये।;

कुटे बाजरे की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—बाजरा, मूँग की दाल, नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को पानी से धोकर खूब साफ कर लीजिये। अब उस भीगे हुए बाजरे को ओखली मे डालकर कूटिये ताकि उसके छिलके अलग हो जावें। आग पर पतीली मे अदहन रखकर उसमे बाजरे को सुखा और फटककर डाल दीजिये। साथ ही बाजरे के बराबर मूँग की दाल भी धो-बीनकर उसमे डाल दीजिये। पकाते समय चमचे से चलाते रहिये जिससे उसमे गुठले न पड जायँ। जब खिचड़ी पकने लगे तब उसे ढक दीजिये। जब अच्छी तरह पक, घुलकर खिचड़ी तैयार हो जाय तब उसे उतार दीजिये।

जिस समय बाजरे की खिचड़ी खाये उस समय उसमे घी मिलाकर खाइये, क्योकि यह खिचडी बहुत ही गर्म होती है।

बाज़रे के दलिये की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—बाजरे का दला हुआ दलिया, मूँग की दाल, नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को चक्की मे दल लीजिये जिससे उसके दो टुकड़े हो जायँ। अब उसे छानकर उसका आटा अलग कर लीजिये। उसे फटककर छिलके अलग कर दीजिये। इसके पश्चात् आग पर पतीली मे अदहन रखिये। उबलते हुए पानी मे यह दलिया धोकर डाल दीजिये। साथ ही उसके बराबर मूँग की दाल धोकर उसमे डाल दीजिये। ऊपर से नमक भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् इस खिचडी को भी बाजरे की खिचडी के समान पकाकर तैयार कर लीजिये। खाते समय इसमे घी डालकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगी।

भुनी हुई खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव बढ़िया चावल, एक पाव मूँग की धुली हुई

दाल, तीन माशे सफेद जीरा, दो माशे राई, एक लाल मिर्च, डेढ तोले नमक, घी तथा हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल और चावल दोनो को अच्छी तरह धो-फटककर साफ कर लीजिये। अव एक पतीली मे पानी गर्म करिये। दूसरी पतीली चूल्हे पर चढाकर उसमे घी छोड़कर गर्म करिये। उसमे जीरा, हीग, राई, लाल मिर्च डालकर वघार तेयार कर लीजिये और उसमे खिचडी डालकर भून लीजिये। ऊपर से हल्दी पीसकर डाल दीजिये। मसाले को चलाकर थोडी देर के लिए वन्द कर दीजिये। इसके पश्चात् उसमे उवला हुआ पानी डाल दीजिये, साथ ही नमक डालकर पतीली ढँक दीजिये। जव उसमें उफान आ जावे तव खिचडी को एक वार चमचे से फिर चला दीजिये। अव पतीली का मुँह खुला रखकर धीमी आग पर पकाइये। जव खिचडी पककर गल जावे तब पतीली को उतारकर कोयलों पर रखकर एक छटॉक घी उसमे छोडकर ढक दीजिये। थोड़ी देर वाद खिचडी निकालकर खाइये।

भुनी हुई खिचड़ी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक पाव वढिया महीन चावल, तीन छटॉक मूँग की धुली दाल, एक छटॉक उडद की धुली हुई दाल, एक छटॉक घी, आधी रत्ती हीग, जीरा, काली मिर्च, दालचीनी, लौग, इलायची, हल्दी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावल, उर्द और मूँग की दाल, तीनो को बीन-फटककर तीन पानी से धोकर सुखा लीजिये। अब पतीली मे घी छोडकर उसे चूल्हे पर चढा दीजिये। उसमे हीग, जीरा, मिर्च, दालचीनी और इलायची छोडकर भून लीजिये। जब मसाला भुनकर गुलाबी रग का हो जाय तब उसमे पिसी हुई हल्दी छोड़कर ऊपर से खिचड़ी डाल दीजिये और चमचे से चलाकर खूब भून लीजिये। जब पतीली मे से सुगन्धि आने लगे तव उसमे नमक और पानी डालकर पकाइये। जब खिचड़ी गल जाय तब पतीली उतारकर कोयलो पर रख दीजिये। अब उसमे ऊपर से घी डालकर पतीली को ढक दीजिये। थोड़ी देर के पश्चात् जब खिचड़ी खिल जाय तब उसे खाने के काम मे लाइये।

आलू की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू, एक पाव चावल, आधा सेर मसूर की दाल, एक पाव घी, बादाम, पिस्ते, एक तोला अदरख, दो माशा जीरा, तीन माशा हल्दी, छ: माशा काली मिर्च, एक माशा तेजपात तथा चार तोला नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को धो-बीनकर साफ कर लीजिये। आलुओ को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिये। अब एक पतीली मे घी डालकर गर्म करिये और उसमे बादाम, पिस्ते और आलू अलग-अलग तल लीजिये। इसके पश्चात् अदरख चाकू से काटकर दाल, चावल और अदरख इन सब को एक साथ घी मे भून लीजिये। जब दाल-चावल भुनकर सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये। अब एक छटॉक घी दूसरे बर्तन मे डालकर बर्तन आग पर रख दीजिये और उसमे जीरा, हल्दी, काली मिर्च, तेजपात और नमक सब मसाले घी मे भूनकर खिचडी छौक दीजिये। उसमे छौकने के बाद एक छटॉक दही भी उसमे डाल दीजिये। अब उसमे अन्दाज से थोडा पानी डालकर खिचडी ढक दीजिये। जब दाल चावल दोनों अच्छी तरह पक जावे तब उन्हें उतारकर कोयलो पर रख दीजिये। अब उसमे मेवा, आलू, एक तोला नमक तथा आधा पाव घी मिला दीजिये। दस मिनट के पश्चात् इस खिचड़ी को खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगी ।

गुजराती खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव बढिया पुराने चावल, पॉच छटॉक मूँग की धुली हुई दाल, तीन माशे काली मिर्च, एक माशे लाल मिर्च, आधा तोला काला जीरा, एक रत्ती हीग, एक तोले अदरख, डेढ तोले नमक, पॉच छटॉक घी, आधी छटॉक दही, दालचीनी, बडी इलायची तथा दस छटॉक गर्म पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खिचडी को धो-बीनकर रख लीजिये। अब चूल्हे पर पतीली चढाकर उसमें आधा पाव घी डाल दीजिये। घी गर्म हो जाने पर अदरक के टुकडे काट-काटकर तल लीजिये। फिर उसी घी मे हीग भून लीजिये। अब इसमे खिचडी डालकर भूनिये। जब खिचडी का पानी

सूख जाय तब उसे एक बर्तन मे निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे एक छटॉक घी फिर गर्म करके सब मसाले उसमे भूनिये। फिर उसमे खिचडी छोड दीजिये, ऊपर से दही डालकर खूब भूनिये। जब उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसमे गर्म पानी और नमक मिला दीजिये और पतीली का मुँह ढक दीजिये। बीच बीच मे चमचे से उसे चलाते रहिये। जब उसका पानी सूख जाय तब उसमे सुगन्ध डालकर बचा हुआ घी भी मिला दीजिये। कुछ देर पश्चात् जब खिचड़ी पककर तैयार हो जाय तब निकालकर खाइये।

जहाँगीरी खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छा नरम कटहल, एक पाव बढिया काश्मीरी चावल, एक पाव मूँग की धुली हुई दाल, आधा सेर घी, एक छटॉक अदरक का रस, एक तोला पिसी हुई हल्दी, एक तोला पिसा हुआ धनियाँ, आधा तोला कटा हुआ अदरक,दो माशे काली मिर्च, नमक, मिर्च तथा अमचूर आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कटहल के छोटे छोटे टुकडे कर लीजिये और पानी मे उबाल लीजिये। उबल जाने के पश्चात् कटहल को पानी से निकालकर किसी कपडे मे रखकर दबा दीजिये जिससे उसका पानी निचुड जाय। अब उसको किसी कलईदार या पत्थर के बर्तन मे रखकर हल्दी, धनियाँ, मिर्च तथा अमचूर छोडकर खूब मसल डालिये और कटहल के इन टुकडो को किसी बर्तन मे घी गर्म करके तल लीजिये। इसके पश्चात् दाल-चावल को धो साफ कर घी मे तलकर उस तले हुए कटहल के टुकडों मे मिला दीजिये। फिर उसमे खुशबू और काली मिर्च डाल दीजिये। ऊपर से दूध और नमक भी डाल दीजिये। अब इसे मध्यम आग पर पकाइये। जब इसका सब पानी जल जाय तब पतीली चूल्हे से उतारकर अङ्गारों पर रख लीजिये। जो घी बचा हुआ है वह उसमे डाल दीजिये और एक भीगे कपडे से पतीली का मुँह बॉध दीजिये, ऊपर से ढकने से बन्द कर दीजिये। करीब पन्द्रह-बीस मिनट के पश्चात् पतीली उतारकर खिचडी खाइये।

यह खिचडी शाहशाह जहाँगीर को बहुत पसन्द थी इसलिए इसका नाम

'जहाँगीरी' पड़ गया। इसमें कटहल की जगह मांस भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

मटर की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर हरे मटर के दाने, एक सेर बढ़िया पुराने चावल, आधा सेर घी, एक तोला गर्म मसाला, चार माशे जीरा, चार माशे राई, चार लाल मिर्च, नमक तथा हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली मे एक पाव घी छोडकर उसमे हीग, जीरा, राई तथा लाल मिर्च तल लीजिये। अब चावलो को पानी मे धोकर उसमे छौक दीजिये तथा अन्दाज से पानी छोड़कर उनको पकाइये। थोड़ी देर बाद जब चावल पकने लगे तब उनमे मटर के दाने छोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसमे गरम मसाला और नमक आवश्यकतानुसार डालकर बचा हुआ घी भी छोड़ दीजिये। अब उसे चमचे से चलाकर पतीली को उतारकर नीचे अगारो पर रख लीजिये। जब मटर के दाने गल जायँ तब उनमे कोई सुगन्ध मिला दीजिये। दस मिनट के बाद पतीली को खोलकर खिचड़ी परोसकर खाइये।

चूड़ा-मटर की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक पाव महीन बढिया चूडा, एक पाव हरे मटर के दाने, आधा पाव आलू, डेढ़ पाव घी, आधा तोला सफेद जीरा, तीन माशे राई, चार माशे धनियाँ, तीन माशे काली मिर्च, एक पाव दही, आधा सेर दूध, नमक तथा सुगन्ध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूडे को साफ करके दूध मे भिगोकर रख दीजिये। इधर एक पतीली मे थोडा सा घी छोडकर उसमे राई, जीरा, धनियाँ और मिर्च का बघार तैयार करके उसमे आलू-मटर छौक दीजिये। जब मटर अच्छी तरह गल जाय तब उसमे चूडा डालकर चमचे से मिला दीजिये और अन्दाज से नमक और दही छोड़कर पतीली को उतारकर अगारो पर रख लीजिये। जब चूडा गल जाय तब उसमे बचा हुआ सब घी मिला दीजिये। ऊपर से सुगन्ध डालकर सबको चमचे से मिला दीजिये और थोडी देर बाद उतारकर खाइये। यह खिचड़ी बहुत स्वादिष्ठ होती है।

दम खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छे महीन चावल, पाँच छटाँक मूँग की धुली हुई दाल, डेढ तोले नमक, एक माशे लौंग, ढाई माशे दोनो तरह के जीरे, तीन माशे धनियाँ का जीरा, दो माशे दालचीनी, डेढ माशे इलायची के दाने, दो माशे काली मिर्च, एक माशे केशर, डेढ़ माशे राई, आधापाव दही, आधा पाव घी तथा आवश्यकतानुसार हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल-चावल को भिगोकर साफ कर लीजिये। अब एक पतीली मे घी गरम करके उसमे हीग, दोनो जीरे, धनिये का जीरा तथा राई छोडकर छौक तैयार करके उसी मे धोई हुई खिचड़ी डालकर खूब भूनिये। जब चावल वादामी रग के हो जायँ तव उन्हें निकालकर किसी कपडे मे बाँधकर पोटली वना लीजिये। इधर एक वडे वर्तन मे पानी भरकर आग पर रख दीजिये। साथ ही वर्तन के मुँह पर चार-पाँच पतली लकडियाँ रखकर वह वघारी हुई खिचड़ी की पोटली उन लकड़ियो पर रखकर किसी वर्तन से ढक दीजिये जिससे हवा न निकलने पावे। चूल्हे मे नीचे तेज आग जलाकर इसे पकाइये। इसके पश्चात् करीव आधा घण्टे वाद उस पोटली को खोलकर उसमे से खिचडी निकालकर किसी वर्तन मे उँडेल लीजिये।

अब एक दूसरी पतीली मे फिर घी गरम करके उसमें लौग, इलायची, दालचीनी छोडकर लाल कर लीजिये और वह खिचडी उसमे छौक दीजिये। उसके ऊपर से दही भी छोड दीजिये। और चमचे से चलाकर सबको मिला दीजिये। अब नमक भी अन्दाज से डाल दीजिये। केशर भी पानी मे घोल-कर मिला दीजिये। अब उसमे बचा हुआ घी डालकर मुँह बन्द कर दीजिये। थोडी देर बाद उतारकर अंगारो पर रख दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट बाद खिचडी उतारकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है। इसी प्रकार उडद की दाल और चावल की खिचड़ी भी बनाई जा सकती है।

साबूदाने की खिचड़ी

आवश्यक सामग्री—एक कप साबूदाना, आधा कप मूँगफली, दो हरी मिर्च, आवश्यकतानुसार नमक और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदाना धोकर पानी निकाल दीजिये।

इसके पश्चात् मूँगफली को भी भूनकर मोटी-मोटी कूट लीजिये। कडाही मे घी गरम करके उसमे मिर्चों को वारीक काटकर पॉच मिनट तक तल लीजिये। अब शेष सामग्री अर्थात् साबूदाना और मूँगफली मिला दीजिये। ऊपर से स्वाद के अनुसार उसमे नमक डालिये और हलका पानी का छीटा देकर साबूदाना बन जाने तक चारो ओर से ठीक प्रकार से ढककर हल्की-हल्की आग पर पकाइये। इस प्रकार पक जाने पर साबूदाने की खिचड़ी तैयार हो जायगी। यह खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ होती है।

दलिया

गेहूँ का दलिया

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, घी, नमक और चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ को पानी मे भिगोकर सुखा लीजिये। फिर उसको दलवा लीजिये। अव उस दले हुए दलिये को कड़ाही मे थोडा सा घी डालकर भून लीजिये। इसके पश्चात् पतीली में दूध या पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जव दूध या पानी खूब गर्म हो जाय तव उसमे थोडा-थोडा दलिया डालते जाइये और चमचे से चलाते जाइये ताकि उसमे गुठले न पड़ जायँ। जब दलिया अच्छी तरह पक जाय तव उसमे नमक या चीनी डाल दीजिये। अव दलिया उतार लीजिये और उसे ठण्डा करके खाइये।

अस्वस्थ मनुष्य के लिए दलिया खाना वहुत ही लाभदायक है। यह वहुत ही पाचक होता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, मूँग की दाल, घी तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ का दलिया दलकर एक वर्तन मे डालिये और घी डालकर आग पर भून लीजिये। जब वह भुनकर तैयार हो जाय और सुनहरे रग का हो जाय तब उसमे पानी डाल दीजिये। साथ ही मूँग की दाल भी बीनकर तथा नमक उसमे मिला दीजिये। जब दलिया अच्छी तरह गल जाय और मलाई की तरह हो जाय तब उसे उतारकर कोयलो पर रख लीजिये। थोडी देर बाद जब वह छुट जाय तब किसी बर्तन मे ठण्डा करके खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

जौ का दलिया

आवश्यक सामग्री—जौ, दूध, चीनी तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम वडे-वडे जौ लेकर पानी से धो डालिये और उन्हे ओखली मे डालकर खूब कूट लीजिये। जब उनके भीतर की मीगी

निकल आवे तब उन्हे धूप में सुखा लीजिये। सूख जाने पर सूप में फटककर उनकी भूसी अलग कर दीजिये और चक्की मे गेहूँ की तरह दलकर दलिया बना लीजिये। अब आधा पाव दलिया, आधा सेर दूध तथा एक छटॉक चीनी इन सब चीजो को पतीली मे घी गर्म करके हल्की आग पर भून लीजिये। भुनते-भुनते जब दलिया बादामी रग का हो जाय और उसमे सुगन्धि आने लगे तब पतीली चूल्हे से उतारकर उसमे दूध डालकर घोल लीजिये। जब दलिया अच्छी तरह घुल जाय तब उसमे चीनी डालकर फिर चूल्हे पर चढा दीजिये। जब पकते-पकते दलिया गाढा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और ठण्डा करके खाइये। पकाते समय दलिये को चमचे से बराबर चलाते रहना चाहिये जिससे उसमे गुठले न पडने पावे।

ज्वार का दलिया

आवश्यक सामग्री—ज्वार का दला हुआ दलिया, घी, दूध तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ज्वार को चक्की मे सूखा ही दलकर दलिया बना लीजिये। अब इसे घी मे भूनकर दूध या पानी तथा चीनी डालकर पकाइये। यह दलिया बहुत जल्दी पकता है, इसलिये यह ध्यान रखना आवश्यक है कि दलिये मे पानी की कमी न होने पावे, साथ ही चूल्हे मे आग भी धीमी रहे।

ज्वार का दलिया कब्ज करता है और पचने मे भारी होता है, परन्तु स्वादिष्ठ होने के कारण इसे कभी-कभी बनाकर खाते है। इसी विधि से मकई का दलिया बनाया जाता है। मकई का दलिया शीघ्र पचता है।

बाजरे का दलिया

आवश्यक सामग्री—बाजरा, घी, दूध, चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को पानी से मोयकर ओखली मे कूटकर उसकी भूसी अलग कर लीजिये। फिर धूप में सुखाकर चक्की मे मोटा-मोटा दलिया दल लीजिये। अब पतीली मे घी डालकर दलिया को मध्यम आग पर भून लीजिये। इसको भूनते समय बराबर चलाते रहना चाहिये जिससे वह जल न जाय। जब दलिया अच्छी तरह भुन जाय, तब दूध

और चीनी छोडकर गेहूँ के दलिया की तरह धीमी आग पर पका लीजिये। जब वह पककर गाढा हो जाय तब उसे ठण्डा करके खाइयें।

बाजरे का दलिया (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—बाजरे का दला हुआ दलिया, घी, दूध, चीनी, किशमिश, बादाम, सफेद जीरा, इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली में घी डालकर उसमें दलिया भून लीजिये। जब दलिया भुन जाय तब दूध और चीनी डालकर पकाइयें। पकाते समय उसे चमचे से चलाते रहियें।

इसके पश्चात् उसमे धुली-बिनी किशमिश, कतरे हुए बादाम, सफेद जीरा, इलायची छोड़कर चलाइये। जब वह पक जाय तब उसे किसी बर्तन मे निकालकर जमा लीजिये और चाकू से कतरकर बर्फी की तरह कतरे बनाकर खाइयें। यह दलिया बहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्धक होता है। यह दस्तो को साफ करके भूख बढाता है।

बाजरे का नमकीन दलिया

आवश्यक सामग्री—बाजरे का कुटा हुआ दलिया, दही तथा नमक आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे की भूसी अलग करके दलिया बना लीजिये। इसके पश्चात् जिस प्रकार गेहूँ का नमकीन दलिया बनाया जाता है उसी विधि से बाजरे का नमकीन दलिया भी बना लीजिये। जब दलिया पककर ठण्डा हो जाय तब उसे दही के साथ खाइये। यह दलिया भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

ककुनी का दलिया

आवश्यक सामग्री—कुटी हुई ककुनी, घी, चीनी, किशमिश, काली मिर्च तथा इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे की तरह ककुनी को भी खूब कूट लीजिये। जब इसकी मीगी निकल आवे तब सूप मे फटक लीजिये। अब इसे बाजरे की तरह घी मे भून लीजिये। इसके पश्चात् इसमे दूध और चीनी मिलाकर खूब पकाइये। जब इसमे दो उफान आ जायँ तब किशमिश, काली

मिर्च तथा इलायची डाल दीजिये। जब पककर गाढा हो जाय तब इसे उतार-कर ठण्डा कर लीजिये और खाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

गेहूँ को महेरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का दला हुआ दलिया, घी, ताजा मट्ठा, सफेद जीरा, काली मिर्च तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम महेरी बनाने से एक दिन पहिले गेहूँ भिगो दीजिये और दूसरे दिन उसे कूटकर दलिया बना लीजिये। इसके पश्चात् आधा सेर दलिया मे आधा छटॉक घी डालकर उसे भून लीजिये। जव वह भुनकर सुर्ख हो जावे तब उसमे सवा सेर ताजा मट्ठा डालकर मध्यम आग पर पकाइये। जब उसमे एक उफान आ जावे तव उसमे तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च और अन्दाज से नमक डालकर पतीली का मुँह बन्द करके पकाइये। जब उसमे दूसरा उफान आ जावे तब उसका ढक्कन खोलकर बराबर चलाते रहिये। जव वह पक जाय तब उसे उतार लीजिये और ठण्डी करके खाइये। यह महेरी बहुत ही हाजमेदार और बल-कारक होती है।

बाजरे की महेरी

आवश्यक सामग्री—भूसी अलग किया हुआ कुटा बाजरा, घी, मट्ठा, नमक तथा भुना हुआ जीरा।

बनाने की विधि—बाजरे की भूसी अलग करके दलिया बना लीजिये। अब थोडे से घी मे दलिये को भूनकर लाल कर लीजिये। इसके पश्चात् यदि बाजरा आधा सेर है तो उसमे दो सेर मट्ठा और डेढ तोले नमक डालकर पकाइये। पकाते समय इसे बराबर चमचे से चलाते रहिये जिससे यह पतीली मे लगकर जल न जाय। जब यह पककर गाढा हो जाय तब इसमे तीन माशे जीरा भून और पीसकर मिला दीजिये। थोडी देर मे महेरी बन-कर तैयार हो जायगी। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और रुचिकर होती है।

ज्वार की महेरी

आवश्यक सामग्री—ज्वार का दला हुआ दलिया, नमक तथा मट्ठा।

बनाने की विधि——ज्वार की महेरी ज्वार के दलिये की तरह ही बनाई जाती है। इसमे दूध के स्थान पर मट्ठा और चीनी के स्थान पर नमक डाला जाता है। अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए कभी-कभी जीरे का प्रयोग भी किया जा सकता है। ज्वार की महेरी भी ज्वार के दलिये की तरह ही स्वादिष्ठ होती है।

खीर

गाजर की खीर

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छा ताजा दूध, पाव भर अच्छी लाल गाजर, दो छटॉक शक्कर व एक छटॉक बादाम-पिस्ता।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर दूध लेकर आग पर तीन बार खौला लीजिये। जब दूध खूब खौल जाय तब गाजरो को कद्दूकस मे कसकर उस दूध मे डाल दीजिये और लगातार चलाते रहिये। जब गाजर अच्छी तरह पक जाय तब उसमे शक्कर डाल दीजिये। थोडी देर और पकने के पश्चात् उसे आग पर से उतार लीजिये। अगर गर्मी का मौसम हो तो थोडी देर बाद किसी चौडे बर्तन मे ठण्डी करके खाइये। यदि सर्दी का मौसम हो तो रात को खुले बर्तन जैसे थाली या परात मे भरकर चॉदनी मे खुली रख दीजिये और सुबह खाइये। अगर सुगन्धि की आवश्यकता समझे तो कुछ बूंद केवड़ा या गुलाबजल डाल दीजिये। इस प्रकार यह गाजर की खीर खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

गोभी की खीर

आवश्यक सामग्री—गोभी का फूल, बादाम, पिस्ता, बडी इलायची, केसर, अर्क केवडा, दूध, चीनी, घी और चॉदी के वर्क।

बनाने की विधि—सबसे पहले गोभी को बारीक-बारीक काटकर दो-तीन बार धो लीजिये। फिर पतीली को आग पर रख दीजिये और उसमे थोड़ा सा घी डालकर गोभी को पतीली मे छोड़ दीजिये। आग बहुत हल्की कर दीजिये और पतीली के ढक्कन का मुंह आटे से बन्द कर दीजिये जिससे उसकी भाप बाहर न निकल सके। दो घटे के बाद पतीली को खोलिये। यदि उसका पानी जल गया हो और गोभी सुर्ख हो गई हो तो एक तश्तरी मे अलग निकाल लीजिये। अब यह खीर के लिए तैयार हो गई।

थोडे से बादाम पिस्ते के बारीक वर्क कर लीजिये। थोडी सी छिली हुई बडी इलायची, थोडी केसर और अर्क केवड़ा भी अपने पास रख लीजिये।

केसर को पानी में अँगुली से घिस-घिसकर घोलिये। इसके बाद आप पतीली मे सेर भर दूध चढाइये और उवाल आने पर पाव भर गोभी उसमे डाल दीजिये। साथ ही केसर भी डाल दीजिये। अब इसे हल्की-हल्की आग मे रँधने दीजिये। जब दूध और गोभी एकदिल हो जाय तब उसमे तैयार किया हुआ मेवा डालकर पतीली को उतार लीजिये। फिर चीनी डालकर पतीली को दो-तीन बार हिलाइये और उस पर चाँदी के वर्क लगा दीजिये।

सीताफल की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव पका हुआ सीताफल, एक सेर भैंस का अच्छा दूध, एक छटाँक घी, पाव भर चीनी, बारीक कतरे हुए बादाम, किशमिश, पिस्ते, छोटी इलायची के दाने, बारीक पिसा हुआ गिरी का गोला, केवडा तथा केसर।

बनाने की विधि—सबसे पहिले सीताफल को खूब धोकर साफ घिया-कस मे कस ले। इसके पश्चात् उसका पानी निचोडकर एक साफ कपडे मे बाँधकर उबाल ले। अब कडाही मे घी डालकर इसे आग पर भून ले। भुनते-भुनते जब इसमे सुगन्ध आने लगे तब उतारकर रख ले। फिर दूध को एक साफ कलईदार बर्तन मे औटा लें। जब दूध खूब औट जाय तब उसमे बादाम तथा इलायची के दाने पीसकर मिला ले। इसके बाद उस औटे हुए दूध मे भुना हुआ सीताफल डाल दें। ऊपर से किशमिश डालकर चमचे से उसे चलाते रहे। जब वह ठ डा हो जाय तब उसमे चीनी और कुछ बूंदे केवडे की डाल दे। इस प्रकार यह खीर बनकर तैयार हो गई। अब खाते समय प्लेटों मे लगाकर ऊपर से बारीक पिस्ते की हवाई डाल ले, जिससे यह खीर देखने मे आकर्षक और खाने मे स्वादिष्ठ लगेगी।

दही की खीर

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छा ताजा दूध, एक छटाँक अच्छा दही, चीनी, बादाम, पिस्ता, किशमिश, गिरी और इलायची के दाने।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर अच्छे दूध को छान लीजिये और उसको आग पर पतीली या कडाही मे उबाल लीजिये। उबालते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि दूध में मलाई न पड़ने पाये। दूध उबल-

कर जब आधा रह जाय तो उसे नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे चीनी मिला दीजिये। जब दूध खूब ठण्डा हो जाय तो एक छटाँक अच्छा दही लेकर उसमे थोडा सा पानी मिला दीजिये और उसी के छीटे उस ठण्डे दूध मे दीजिये। फिर उसमे बादाम, पिस्ता, गिरी, किशमिश और इलायची आदि मेवा काटकर डाल दीजिये। अगर आवश्यकता समझे तो कुछ बूंदे केवडे की डाल दे। इस प्रकार दही के टुकडे काफी बड़े-बड़े हो जायेगे। यह अधिकतर बासी खाने मे स्वादिष्ठ होती है।

प्याज की खीर

आवश्यक सामग्री——एक सेर प्याज, तीन सेर दूध, एक पाव चीनी, पिस्ता, बादाम, छोटी इलायची और गुलाब-जल या केवडा।

बनाने की विधि——सर्वप्रथम प्याज को छीलकर उसे कद्दू कस मे कस लीजिये। तब उसे फिटकिरी या चूने के पानी मे कई बार धोइये, जिससे उसकी गन्ध दूर हो जाय। फिर उसे करीब दो-तीन घटे तक चूने के पानी मे पडा रहने दीजिये। इसके पश्चात् पानी मे नीबू का रस डालकर उसे धो लीजिये। धोने के बाद दूध को आग पर पतीली मे गर्म कर लीजिये और प्याज का पानी निचोडकर दूध मे डाल दीजिये। जब वह खूब अच्छी तरह से पक जाय तब उसमे मेवा, चीनी तथा गुलाब-जल या केवडा डाल दीजिये। तत्पश्चात् उसे चूल्हे पर से उतार लीजिये और ठडी करके खाइये। इसका स्वाद बादाम की खीर का सा लगेगा।

सन्तरे की खीर

आवश्यक सामग्री——एक पाव ताजे सन्तरो का रस, एक सेर दूध, एक छटाँक घी, आधी छटॉक सूजी, आधा पाव शक्कर, बादाम, पिस्ता, चिरौंजी और इलायची आदि।

बनाने की विधि——सर्वप्रथम सन्तरे के रस और शक्कर को पतीली मे आग पर पका लीजिये। सूजी को कडाही मे भून लीजिये। जब वह लाल हो जाय तब उसे निकालकर किसी बर्तन मे रख लीजिये। बादाम, पिस्ते, चिरौंजी, इलायची आदि मेवो को भी घी मे तल लीजिये। इसके पश्चात् दूध को पतीली मे आग पर चढा दीजिये और उसमे सूजी डालकर चमचे से चलाते रहिये।

जव दूध गाढा हो जाय तव उसमे सन्तरे के रस को मिला दीजिये। ऊपर से सब मेवा डाल दीजिये। जव अच्छी तरह पक जाय तो उसे उतार लीजिये। सुगन्ध के लिए केवडा या गुलाव-जल प्रयोग मे लाइये। यह खीर भी वहुत स्वादिष्ठ होती है।

बताशे की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर वताशा, दो सेर दूध, एक पाव रवडी, आधा पाव मलाई, आधा सेर चीनी, एक पाव घी, वादाम, पिस्ते, इलायची और चिरौजी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को पतीली मे खूव पकाइये, जव वह पककर एक सेर रह जाय तव उसमे रवडी, मलाई और चीनी मिलाकर रख लीजिये। इसके पश्चात् वताशो को धीमी आग पर घी मे तल लीजिये। जव वताशे ठण्डे हो जायँ तव उन्हे दूध मे डाल दीजिये। ऊपर से सव मेवा काटकर उसीमे डाल दीजिये और चम्मच से मिला दीजिये। पक जाने पर आग पर से उतार लीजिये। सुगन्ध के लिए केवडा या गुलाव-जल की कुछ वूँदे उसमे डाल दीजिये। यह खीर भी वहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

आलू की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा पाव आलू, डेढ सेर दूध, एक पाव घी, पिस्ते, बादाम, इलायची, चिरौजी तथा आवश्यकतानुसार शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को छीलकर, धोकर कद्दूकस कर उनके लच्छे बना लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे धीमी आग पर कडाही मे घी डालकर तल लीजिये। जब वे लाल पड़ जाये तव उन्हे किसी बर्तन मे निकाल-कर रख लीजिये। अव दूध को पतीली मे आग पर चढा दीजिये। यदि आप चाहे तो दूध मे रवडी भी मिला सकते है। तले हुए आलुओ को दूध मे डाल दीजिये और अच्छी तरह पकाइये। जब वह अच्छी तरह पक जायँ तव उसमे मेवा, चीनी आदि डाल दीजिये। इस प्रकार आलू की खीर बनकर तैयार हो गई। इसे ठंडी करके खाइये। सुगन्ध के लिए इसमे केवडा या गुलाब-जल मिला दीजिये।

मखाने की खीर

आवश्यक सामग्री—आधी छटॉक मखाने, एक सेर दूध, आधा पाव शक्कर, छोटी इलायची तथा केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मखानो के छोटे छोटे टुकड़े कर लीजिये। क्योकि टुकडे करने से खीर अच्छी बनती है। इसके पश्चात् दूध को पतीली मे आग पर चढा दीजिये। जब दूध खूब उबल जाय और उसमे उफान आ जावे तब उसमे मखाने के टुकडे साफ करके डाल दीजिये। जब दूध और मखाने मिलकर काफी गाढे हो जावे तो उसमे शक्कर डाल दीजिये। अब उसे थोड़ी देर तक आग पर और रहने दीजिये। पाँच मिनट के पश्चात् खीर को नीचे उतार लीजिये और उसमे केसर, इलायची तथा अन्य जो भी मेवा डालना चाहे डाल दीजिये। अगर उसे सुगन्धित बनाना चाहे तो केवड़ा या गुलाब-जल की कुछ बूँदे उसमे मिला दीजिये। ठडी हो जाने पर खाइये।

रामदाने की खीर

आवश्यक सामग्री—रामदाने, दूध, शक्कर, इलायची, किशमिश, बादाम की मीगी तथा केवड़ा या गुलाब-जल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रामदानो को साफ करके भून लीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार दूध लेकर पतीली मे आग पर चढा दीजिये। जब दूध अच्छी तरह गर्म हो जाय और दो-तीन उफान आ जायँ तब उसमे भुने हुए रामदाने डाल दीजिये। कुछ देर के बाद जब रामदाने दूध मे खदक जायँ तो उसमे शक्कर मिला दीजिये। इसके बाद ऊपर से इलायची, गिरी, किशमिश, बादाम की मीगी काटकर डाल दीजिये। जब उसमे एक उफान आ जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये। यदि आवश्यकता समझे तो सुगन्ध के लिये केवडा या गुलाब-जल डाल दीजिये। खीर को ठण्डी करके खाइये। ठण्डी खीर अधिक स्वादिष्ठ लगती है।

सेवईं की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक सेवईं, एक सेर दूध, आवश्यकतानुसार शक्कर और इलायची, किशमिश आदि मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेवईं लेकर कड़ाही या पतीली में थोड़े से घी मे भून लीजिये। जब सेवईं अच्छी तरह भुन जाये तो उनमे दूध मिला दीजिये और उसे चमचे से चला दीजिये जिससे कि सेवईं दूध में अच्छी तरह मिल जायँ। जब सेवईं सीझ जावे और दूध में मिलकर खीर जैसी हो जावे तब उसमें शक्कर डालकर चमचे से मिला दीजिये। जब दूध और सेवईं खूब अच्छी तरह पक जाये तब उसे नीचे उतार लीजिये और उसमे मेवा काट-कर डाल दीजिये। किसी चौडे वर्तन मे रखकर उसे ठण्डी कर लीजिये और भोजन के साथ खाइये। सेवईं की खीर भी चावल की खीर की तरह ही स्वादिष्ठ होती है।

चावल की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक बढ़िया चावल, दो सेर ताजा दूध, शक्कर, किशमिश, इलायची, गिरी और पिस्ता आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को अच्छी तरह धो-बीनकर साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् दूध को पतीली मे डालकर चूल्हे पर रख दीजिये। जब दूध मे उबलकर उफान आ जावे तब उसमे चावल डाल दीजिये और उसे चमचे से चलाते रहिये, जिससे चावल पतीली की तह मे बैठकर जल न जावे। जब चावल खूब सीझ जावे और दूध गाढा हो जावे तब उसमे आवश्यकता-नुसार शक्कर डाल दीजिये और चमचे से मिला दीजिये। अब थोड़ी देर तक खीर को और पकने दीजिये। जब चावल गल जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमे पिसी हुई इलायची, कटे हुए पिस्ते, बादाम, किशमिश और गिरी डाल दीजिये। इसको ठण्डी करके खाइये यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

बाजरे की खीर

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक बाजरा, सवा सेर दूध, आधा पाव चीनी, एक पाव घी तथा किशमिश, बादाम, इलायची आदि मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे को थोडे से पानी के साथ ओखली या खरल मे कूट लीजिये और फटककर उसकी भूसी अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे आधा पाव घी डालकर आग पर गर्म कर लीजिये और उसमे बाजरा डालकर खूब भून लीजिये। जब भुनते-भुनते बाजरे मे

सुगन्ध आने लगे तब उसमें दूध डालकर पकाइये और चमचे से वरावर चलाते रहिये। जब बाजरा गलकर दूध मे मिल जाय तब उसमे वचा हुआ घी तथा मेवा वगैरह साफ करके छोड दीजिये। थोडी देर वाद ऊपर से चीनी भी उसमे डाल दीजिये। जब दूध खूव गाढा हो जाय और बाजरा अच्छी तरह गलकर उसमे मिल जाय तब उसे उतार लीजिये। बाजरे की खीर खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होती है, साथ ही ताकत बढानेवाली होती है। परन्तु पचती देर मे है।

लीची की खीर

आवश्यक सामग्री--एक पाव मीठी लीची, सवा सेर ताजा दूध, आधा पाव शक्कर, एक छटॉक बादाम की मीगी, डेढ़ छटॉक किशमिश।

बनाने की विधि--सर्वप्रथम लीची के छोटे-छोटे टुकडे काटकर एक बर्तन मे रख लीजिये। इसके पश्चात् दूध को छानकर पतीली मे आग पर चढा दीजिये, उसे चमचे से बराबर चलाते रहिये। जब दूध का एक भाग औटते-औटते जल जाय तब लीची को हाथो से दबा उनका रस निकालकर खाली लीची को दूध मे डाल दीजिये और उसे भी चमचे से चलाते रहिये। जब दूध जलकर आधा रह जावे और खूब औट जावे तब उसमे मेवा साफ व कतर करके डाल दीजिये। थोडी देर के बाद उसमे शक्कर भी डाल दीजिये और उसे चमचे से मिला दीजिये। जब दूध मे लीची गल जाय और दूध गाढा हो जाय तब पतीली को आग पर से उतार लीजिये और खीर को किसी चौडे बर्तन मे रखकर ठण्डी कर लीजिये। ऊपर से उसमे छोटी इलायची के दाने तथा आवश्यक समझे तो सुगन्धित बनाने के लिये केवडा या गुलाब-जल की कुछ बूंदे भी मिला दे। इस प्रकार खीर तैयार हो जायगी।

नारियल की खीर

आवश्यक सामग्री--कच्चा मीठा नारियल, सवा सेर दूध, एक छटॉक किशमिश, दो तोले पिस्ता, डेढ छटॉक बादाम, दो तोले छोटी इलायची, आधा पाव गाय का घी, दो माशे केशर और ढाई छटॉक मिश्री।

बनाने की विधि--सर्वप्रथम कच्चे नारियल को तोडकर कद्दूकस से कस ले। इसके पश्चात् दूध और मिश्री मिलाकर एक पतीली मे चूल्हे पर चढा

दीजिये। जब तक दूध गरम हो तब तक एक दूसरी पतीली मे घी डालकर कद्दूकस किये हुए नारियल को धीमी आँच पर भून लीजिये। जब नारियल अधभुना हो जाय तब उसी मे वह मिश्री मिला हुआ गर्म दूध डाल दीजिये और उसकी खीर पकाइये। पकाते समय खीर को चमचे से बराबर चलाते रहिये। जब उसमे उफान आ जाय और नारियल गल जाय तब उसमे किश-मिश और बादाम आदि मेवा काटकर डाल दीजिये। जब दूध अच्छी तरह पककर गाढा हो जाय, तब उसे चूल्हे से उतार लीजिये और गुलाब जल मे केसर घोटकर मिला दीजिये, साथ ही पिस्ते और इलायची कुचलकर डाल दीजिये। इस प्रकार नारियल की खीर बनकर तैयार हो जायगी।

खोवा की खीर

आवश्यक सामग्री—आधा पाव खोवा, आधी छटाँक मैदा, दो सेर दूध, एक पाव शक्कर, बादाम, पिस्ता, किशमिश, इलायची आदि मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खोवे मे मैदा मिलाकर दोनो हाथो से खूब मसलिये। जब खोवा और मैदा खूब मिल जायँ तो उन्हे कडाही मे अच्छी तरह भून लीजिये। फिर खोवा ठण्डा करके उसके छोटे-छोटे चावल से बना लीजिये। अब एक पतीली मे दूध और किशमिश वगैरह मिलाकर आग पर खूब पका लीजिये। जब पकते-पकते दूध आधा रह जाय, तब उसमे खोवे के चावल और शक्कर डालकर पतीली का मुँह ढक्कन से बन्द कर दीजिये। थोडी देर के बाद जब दूध पककर खूब गाढा हो जाय और खीर की तरह हो जाय तब उसमे सुगन्धि के लिये थोडी सी बूँदे गुलाब जल या इत्र की टपका दीजिये। फिर भोजन करिये। इसी विधि से खोवा की खीर बनकर तैयार हो जायगी।

कच्चे आम की खीर

आवश्यक सामग्री—अच्छे मीठी जाति के आम, घी, किशमिश, बादाम, इलायची आदि मेवा, चीनी, नमक, दूध तथा पत्थर का चूना।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आम लेकर छील लीजिये और उनके दो-दो टुकडे करके उनकी गुठली निकाल दीजिये। फिर फाँको [illegible] म[illegible] मसलकर थोडी देर तक किसी बर्तन मे रख दीजिये। इसके [illegible]

की फॉको के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये और थोडा सा चूना पानी में घोल-कर आमो को उसमें डाल दीजिये। तब तक पतीली में घी डालकर आग पर किशमिश, बादाम आदि तल लीजिये। इलायची के दाने भी भूनकर रख लीजिये। अब दूध को छानकर पतीली में आग पर चढा दीजिये। जब दूध एक तिहाई जल जाय तब उसमे आम के 'चावलो' को साफ पानी से धोकर तथा कपडे पर सुखाकर दूध मे डाल दीजिये, साथ ही उसमे चीनी मिलाकर चमचे से चलाइये। जब आधे से अधिक दूध जल जाय तव उसमे मेवा वगैरह भी मिला दीजिये और थोडी देर बाद उसे नीचे उतार लीजिये। जब यह खीर कुछ ठण्डी हो जाय तब इसमे गुलावजल या इत्र की कुछ बूंदे डालकर सुगन्धित बना लीजिये।

कच्चे आमो की खीर बनाने मे दूध के फटने का डर रहता है। परन्तु उपर्युक्त विधि से खीर बनाने से दूध नही फटता और स्वादिष्ठ खीर बनकर तैयार होती है।

लौकी की खीर

आवश्यक सामग्री—लौकी, दूध, घी, तेजपात के पत्ते, चीनी, किशमिश, बादाम, पिस्ते, इलायची तथा इत्र या गुलाब-जल।

बनाने की विधि—सबसे पहिले ताजी मुलायम लौकी लेकर अच्छी तरह से छील लीजिये जिससे उसमे बिल्कुल हरापन न रह जाये। फिर लौकी का गूदा और बीज अलग करके उसे कद्दूकस मे कस लीजिये। अब उसे एक कपडे मे बॉधकर पानी मे उबाल लीजिये। उबालकर उसका पानी निचोडकर कपडे पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। इसके पश्चात् एक पतीली मे दूध गरम करिये। एक दूसरी पतीली मे घी छोडकर कुछ पत्ते तेजपात के लाल कर लीजिये। यदि तेजपात पसन्द न हो तो इलायची और लौग का बघार दे लीजिये। उसी घी में लौकी भून लीजिये। जब लौकी सुर्ख हो जाय तब उसमे वह गर्म दूध डाल दीजिये और ऊपर से किशमिश, बादाम और आव-श्यकतानुसार चीनी छोडकर पकाइये। जब दूध अच्छी तरह खीर की तरह औटकर गाढा हो जाय तव उसमे इलायची के दाने मिला दीजिये और आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। साथ ही उसमें गुलाबजल या

केवडे के इत्र की कुछ बूंदे मिला दीजिये। ऊपर से पिस्ते काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार लौकी की खीर बनकर तैयार हो गई।

नारंगी की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव नारगी का रस, एक सेर भैस का शुद्ध दूध, एक छटॉक घी, आधी छटॉक वादाम की मीगी, आधी छटॉक किशमिश, चार माशे छोटी इलायची, आधी छटॉक सूजी तथा आधा पाव चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को पतीली में आग पर अध-औटा कर रख लीजिये। सन्तरो का रस निकालकर उसमे चीनी मिला दीजिये। इधर एक पतीली मे घी छोडकर किशमिश और वादाम भून लीजिये। अव वचे हुए घी मे सूजी डालकर भून लीजिये। जव उसका रग वादामी हो जाय तव उसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे नारगी का रस डालकर आग पर चढ़ाइये। उसे चमचे से चलाते रहिये। जव वह उठ जाय तव उसमे दूध डाल दीजिये। जव दूध खूव गाढा हो जाय और खीर की तरह हो जाय तव उसमे किशमिश आदि मेवा छोड दीजिये। अव उसे चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और किसी चौडे बर्तन मे ठडी करके उसमे आधी छटॉक गुलाब-जल या कुछ बूंदे इत्र की डालकर भोजन के काम मे लाइये।

पूरी की खीर

आवश्यक सामग्री—मैदे की पूरी, दूध, किशमिश, वादाम, पिस्ता, गिरी आदि मेवा, चीनी तथा गुलाब का इत्र आदि।

बनाने की विधि—सबसे पहिले दूध को पतीली मे छानकर चूल्हे पर रख दे और मैदा की पूरी के छोटे-छोटे टुकडे कर लीजिये। जब पतीली का दूध एक चौथाई जल जाय तव उसमे पूरी के टुकडे डाल दीजिये। साथ ही किशमिश, वादाम और चीनी आदि चीजे भी उसमे मिला दीजिये। इसको एक चमचे से बराबर चलाते रहिये। इसके पश्चात् जब दूध खीर की तरह खूब गाढा हो जाय तब उसे चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और किसी चौडे बर्तन मे उसे ठण्डा कर लीजिये। कुछ देर के पश्चात् इसमे गुलाब के इत्र की कुछ बूंदे सुगन्धित बनाने के लिये मिला दीजिये। ऊपर से पिस्ते काटकर खीर

के ऊपर डाल दीजिये। इस प्रकार रबडी की तरह पूरी की खीर तैयार हो जायगी।

कटहल के बीज की खीर

आवश्यक सामग्री—एक पाव कटहल के पके हुए बीज, सवा सेर दूध, आधा पाव घी, तीन छटॉक चीनी, एक छटॉक मेवा, तीन माशे केशर और एक छटॉक गुलाब-जल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध छानकर औटा लीजिये। कटहल के पके बीजो को साफ करके छील डालिये और कद्दूकस मे कसकर उनके चावल बना लीजिये। अब उनको एक कपडे की पोटली मे रखकर उबाल लीजिये। इसके पश्चात् उन्हें मन्द-मन्द आग पर भूनकर दूध मे डाल दीजिये। थोडी देर पश्चात् उसमे बादाम, किशमिश आदि मेवा काटकर डाल दीजिये और उसे चमचे से धीरे-धीरे चलाइये। साथ ही चीनी भी मिला दीजिये। जब चावल और दूध चमचे से लिपटने लगे तब इसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और ऊपर से गुलाब-जल मे केसर घोटकर खीर मे मिला दीजिये और भोजन के साथ खाइये। यह खीर बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

खरबूजे की खीर

आवश्यक सामग्री—गद्दर खरबूजे, दूध, चीनी, घी, बादाम, पिस्ते, किशमिश, इलायची, गुलाब का इत्र आदि।

बनाने की विधि—सबसे पहिले ताजा गद्दर खरबूजा लीजिये। उसको छीलकर उसके गूदे को कद्दूकस मे कस लीजिये। इसके बाद उस गूदे को एक कपड़े की पोटली में रखकर पानी मे हलका औटाइये। फिर इसे किसी कपडे पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। अब पतीली मे घी डालकर इलायची का बघार देकर खरबूजे को भून लीजिये। उसीमे ऊपर से दूध, चीनी तथा मेवा आदि डालकर आग पर पका लीजिये। जब वह पककर खीर की तरह गाढी हो जाये तब उसे उतार लीजिये और किसी चौडे बर्तन मे ठण्डी करके गुलाब के इत्र की कुछ बूंदे उसमे डाल दीजिये। इस प्रकार खरबूजे की खीर वनकर तैयार हो गई।

———

सलाद

SALAD

सलाद बनाने के साधारण नियम

सलाद हरी पत्तियो जैसे मूली की पत्तियाँ, गोभी की पत्तियाँ, प्याज की आल, हरे धनिये की पत्ती, पालक, टमाटर, गाजर, हरे मटर, गोभी का फूल, हरी मिर्च, मूली, प्याज, आलू, ककडी, सतरा, केला, सेब, अगूर, तरबूज, पपीता तथा आम आदि फलों का बनाया जाता है। इसके अलावा मेवा जैसे छुहारा, अजीर, किशमिश आदि का भी बनाया जाता है।

मासाहार की चीजो मे मुर्गी के बच्चे (Chicken) सूअर का मास (Pork) क्रैब (Crab), लोब्सटर (Lobster), श्रिम्प (Shrimp), आयस्टर (Oyester), सामन (Salman) आदि मछलियाँ सलाद के लिये बहुत स्वादिष्ठ चीजे है।

अडो को गर्म करके उनके स्लाइस काटकर भी भिन्न-भिन्न प्रकार से सलाद बनाया जाता है।

सलाद बनाने से पहिले इन बातो का विशेष ध्यान रखना चाहिये—

(१) यदि सलाद हरी पत्तियो या फलो का बनाया जाय तो जहाँ तक सम्भव हो पत्ती और फल ताजे ही प्रयोग मे लाने चाहिये। यदि ऐसा न हो सके तो वे भीगे कपडे में लिपटे हुए किसी ठण्डे स्थान मे रक्खे होने चाहिये।

(२) इनको साफ पानी मे भले प्रकार से धो लेना चाहिये। इसके पश्चात् इनको किसी तार की छलनी आदि मे हिलाकर इनका पानी निकाल देना चाहिये। मासाहार के सलाद मे प्रयोग मे आनेवाली वस्तुओ को पानी से अच्छी तरह धोकर आधे घटे तक पानी मे पडा रहने दीजिये। फिर उन्हे निचोडकर सूखे तौलिये पर सुखाकर ढककर ठडी जगह मे रख दीजिये।

(३) सलाद की वस्तुओ को काटते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनके छोटे-छोटे तथा एक से टुकडे काटे जाये। मांसाहार की वस्तुओ के

जो कडे भाग हैं उनके छोटे-छोटे टुकडे और जो मुलायम भाग है उनके वडे-बडे टुकडे कर लेने चाहिये। जव चिकन (Chicken) के गहरे और हल्के मांस का सलाद बनाया जाय तव गहरे मास के छोटे और हल्के के बड़े-बडे टुकड़े काटे जायँ। इससे सलाद रुचिकर बन जाता है।

(४) सलाद को स्वादिष्ठ बनाने के लिये तेल, नमक, नीबू का रस तथा प्याज के रस का मिश्रण बनाकर सलाद मे मिलाना चाहिये। शाकाहारी तथा मॉसाहारी दोनों ही सलाद प्रयोग मे लाने से एक घण्टे पूर्व इस मिश्रण को मिलाया जा सकता है। शाकाहारी मे जब बहुत सी वस्तुओ का सलाद बनाया जाय तब प्रत्येक वस्तु मे अलग-अलग यह मिश्रण मिलाना चाहिये। इससे सलाद अधिक स्वादिष्ठ बन जाता है।

(५) सलाद को प्लेट मे इस प्रकार सजाना चाहिये कि उसका कोई भाग प्लेट से बाहर न निकला हो और वह देखने मे सुन्दर हो।

ग्रीन सलॅड (Green Salad)

आवश्यक सामग्री—दो चुकन्दर, चार टमाटर, दो खीरे, चार प्याज की गाँठ, दो गाजर, पोदीने के पत्ते तथा सलाद का गुच्छा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सलाद को लाल दवा मे धोकर साफ कर लीजिये। चुकन्दर को उबालकर बड़े-बडे टुकडों मे काट लीजिये। टमाटरों को उबलते हुए पानी मे धोकर चार-चार भागो मे चीर दीजिये। खीरो को लम्बी फॉको मे काट लीजिये तथा प्याज काटकर रख लीजिये। अब प्लेट मे एक ओर खीरे की फॉके तथा दूसरी ओर सलाद रखिये। प्लेट के बीच मे टमाटरो के चीरे मे प्याज भरकर रख दीजिये। इसके पश्चात् गाजर पतले काटकर खीरे की फॉको मे खडा कर दीजिये। शेष सब सामग्री भी इसी प्रकार सजाकर रखिये। अब इसे फ्रेच ड्रेसिग के साथ या बिना ड्रेसिग के परोसकर खाइये।

फ्रूट सलॅड (Fruit Salad)

आवश्यक सामग्री—सेब, नाशपाती, नारगी, केले, नीबू तथा थोडी सी शक्कर।

बनाने की विधि—केलो को काट लीजिये। सेब और नाशपाती को छोटे-छोटे टुकडो मे काटकर रख लीजिये। नारगियो का छिलका उतारकर फाँके अलग कर लीजिये। अब शक्कर को पानी मे घोलकर पतली चाशनी तैयारकर लीजिये। इसके पश्चात् गर्म गर्म चाशनी मे सेब-नाशपाती और केले डाल दीजिये। ऊपर से नीबू काटकर निचोड दीजिये। जब वह ठडा हो जाय तब उसमे नारंगियाँ डाल दीजिये। इस प्रकार अब इसको स्वीट ड्रेसिंग के साथ बर्फ में लगाकर परोसकर खाइये।

विंटर सलाद (Winter Salad)

आवश्यक सामग्री—गाजर, आलू, प्याज, फूलगोभी, चुकन्दर तथा उबले हुए मटर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलगोभी के पत्तो को अलगकर फूल को छोटे-छोटे टुकडो मे तोड लीजिये। फिर आलू-गाजर और चुकदर को भी छोटे-छोटे टुकडो मे काट लीजिये। इसके पश्चात् इन सबको डिश पर सजा-कर रखिये और मेयोनेस के साथ परोस कर प्रयोग मे लाइये।

मोल्डेड सलाद (Salad-Moulded)

आवश्यक सामग्री—दो कप कटी हुई सब्जियाँ, चार पूरी तरह उबले हुए अडे, एक गाजर, आधी प्याज, दो चुटकी भर नमक, दो चम्मच जेलेटिन तथा शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी मे जेलेटिन घोलकर रख लीजिये। एक कप पानी मे सब्जियाँ उबालकर नर्म कर लीजिये। अडो को पतली फाँको मे काट लीजिये। गाजर और प्याज को कद्दूकस मे कस लीजिये। अब इनको नमक, शक्कर और जेलेटिन के साथ उबली हुई सब्जियो मे डालिये। इसके पश्चात् डिश मे अडे की एक तह विछाइये। ऊपर से सब्जी का मिश्रण मिलाकर जमने दीजिये। थोड़ी देर बाद इसे मेयोनेस या फ्रेच ड्रेसिंग के साथ परोस कर खाइये।

ककड़ी का सलाद (Cucumber Salad)

आवश्यक सामग्री—तीन ककडी, नमक तथा फ्रेच ड्रेसिंग।

बनाने की विधि—प्रत्येक ककडीका किनारे का एक इच भाग काट

दीजिये। फिर ककडी को महीन काटकर उसके ऊपर नमक छिडककर दस मिनट तक रक्खा रहने दीजिये। इसके पश्चात् भोजन के समय फ्रेंच ड्रेसिंग (French dressing) के साथ परोस दीजिये।

गोभी के फूल का सलाद (Cauli Flower Salad)

आवश्यक सामग्री—एक गोभी का फूल, सलाद का गुच्छा, (Letuce) मेयोनेज (Mayonaise), एक चम्मच नीबू का रस, आधा चम्मच नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूत गोभी के फूल को पानी मे उबाल लीजिये। फिर इसको एक कटोरे में उल्टा रखकर सुखा लीजिये। जब यह सूख जाय तब इसे उथली तश्तरी मे सीधा करके रख दीजिये। अब फूल पर मेयोनेज डाल दीजिये। इसके पश्चात् सलाद की पत्ती (Letuce) काटकर रख दो। ऊपर से सिरका डालकर सब मसाला तथा नीबू का रस डाल दीजिये फिर इसे प्लेट मे सजाकर प्रयोग मे लाइये।

गाजर का सलाद (Carrot Salad)

आवश्यक सामग्री—एक कप कच्चे कटे हुए गाजर, एक कप सैलरी (Celery), एक चम्मच नीबू का रस, आधा चम्मच नमक, मेयोनेज (Mayonaise), उबले हुए हरे मटर, छुहारे, सेब तथा प्याज।

बनाने की विधि—उबले हुए मटर, छुहारे, सेब तथा प्याज को छील काट और धोकर प्लेट में रख दीजिये। कटे हुए गाजरो को भी उसी प्लेट मे इन सबके साथ रख दीजिये। इसके पश्चात् सब मसालो का मिश्रण ऊपर से बुरककर नीबू का रस निचोड दीजिये। इस प्रकार गाजर का सलाद बनकर तैयार हो जायगा। इन सबको अच्छी तरह प्लेट मे सजाकर भोजन के समय मेज पर रख दीजिये। इसके पश्चात् प्रयोग मे लाइये।

खरबूजे का सलाद (Melon-mold Salad)

आवश्यक सामग्री—खरबूजा, फ्रूट जेलेटीन (Fruit gelatin), क्रीम, पनीर (Cheese), दूध, चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूत खरबूजे को छील लीजिये। फिर उसमे से एक सिरे से एक स्लाइस काटकर उसके अन्दर से सब बीज निकाल

दीजिये। अब उसके अन्दर फ्रूट जेलेटीन (Fruit Gelatin) भर दीजिये। इसके पश्चात् रैफ्रीजरेटर मे रखकर अन्दर के फ्रूट जेलेटीन को जमाकर सख्त कर लीजिये। फिर चीनी, दूध और पनीर मे खरबूजे को डालकर दूध को जमा दीजिये। जब अच्छी तरह जम जाय तब प्लेट में उसकी स्लाइसें काटकर प्रयोग मे लाइये।

सलाद की पत्ती और पनीर का सलाद
(Lettuce and Cheese Salad)

आवश्यक सामग्री—एक प्याला सख्त पनीर, दूध, मलाई, मिर्च, नमक, छ टिक्की औलाईव्स (Olives), आधा कप सलाद की पत्तियों का रस, सलाद की पत्ती।

बनाने की विधि—पनीर को दूध और मलाई के साथ मिलाकर ठण्डा कर लीजिये। ऊपर से उसमे नमक, मिर्च और सलाद की पत्ती का रस छोड दीजिये। फिर इसको ईंट की तरह जमा लीजिये। जब यह जमकर बिल्कुल सख्त हो जाय तब इसकी स्लाइसे काट लीजिये। इसके पश्चात् प्लेट मे सलाद की पत्तियों के साथ रखकर परोसकर प्रयोग में लाइयें।

अंडों का सलाद (Salad Eggs)

आवश्यक सामग्री—छ: अडे, एक चम्मच मक्खन, एक चम्मच क्रीम, आधा चम्मच राई एक चम्मच नमक, प्याज तथा सलाद की पत्तियाँ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अडो को खूब उबाल लीजिये। फिर उन्हे ठण्डा करके उनके ऊपर से छिलके अलग कर दीजिये। प्रत्येक अडे के ऊपर का कुछ भाग काटकर उनकी जर्दी निकाल लीजिये। यह ध्यान रखना आवश्यक है कि सफेदी फटने न पावे। अब जर्दी को मक्खन, मलाई, राई, नमक इत्यादि के साथ मिला दीजिये। इसके पश्चात् इस मिश्रण को सफेदी के खोखलो मे ज्यो का त्यो भर दीजिए। अब इनको प्लेट मे सजाकर परोस दीजिये। प्याज और सलाद के टुकड़े सिर्के के साथ प्रयोग मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ बनता है।

पूरी

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पूरियों के लिए आटा गूंध लीजिये। यह आटा पराठो के आटे से कुछ कडा गूँधा जाता है। क्योकि पूरियाँ बेलते समय पलेथन का प्रयोग नही किया जाता। आटा गूँधकर परात मे थोडा-सा घी लगाकर आटे मे लगा लीजिये, जिससे आटा न सूखे तथा बेलने मे पूरी बेलन से न चिपके। अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये। पूरी को चकले पर पतली बेलिये ताकि वह अच्छी तरह फूल जावे। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये। जब घी ख़ूब गरम हो जाय तब वह बेली हुई पूरी उसमे डाल दीजिये। पूरी सेकते समय उसे पलटे से पलटते रहिये ताकि वह जलने न पावे। जब पूरी फूल जाय तब उसे उलटकर दूसरी ओर सेक लीजिये। जब पूरी सिककर लाल-सी हो जाय तब उसे कड़ाही मे से निकाल लीजिये। इसी प्रकार पूरियाँ बनाकर गर्म-गर्म साग से खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगती हैं।

मिस्सी-पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गेहूँ का आटा, डेढ पाव बेसन, नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गेहूँ के आटे मे बेसन मिला दीजिये। उसको परात में गूँध लीजिये। गूँधते समय उसमे आवश्यकतानुसार नमक डाल दीजिये और आटे को कडा गूँधिये। जब आटा गुधकर तैयार हो जाय तब कडाही मे घी डालकर चूल्हे पर रख दीजिये। इसके पश्चात् चकले बेलन से थोडी मोटी पूरी बेलकर कडाही के गर्म घी मे डाल दीजिये। बेलते समय यदि पूरी बेलन से चिपके तो बेलन पर थोडा-सा घी लगा लीजिये। जब पूरी अच्छी तरह सिंक जावे, कही कच्ची न रहे तब इसे निकाल लीजिये और भोजन के समय साग, चटनी से खाइये। सेकते

समय यह ध्यान रखना चाहिये कि आग अधिक तेज न हो। सादी पूरी की अपेक्षा बेसन की पूरी मे घी अधिक लगता है।

भरवाँ पूरी

आवश्यक सामग्री—आटा, उड़द की दाल, नमक, पिसी मिर्च, जीरा, हल्दी तथा घी।

बनाने की विधि—दाल को रात भर भिगोकर सबेरे पूरी बनाने से पहिले कडाही मे घी गर्म करके दाल व सब मसाला इकट्ठा ही घी मे भून लीजिये। यदि आवश्यकता हो तो थोडा पानी भी डाल दीजिये। जब दाल नरम हो जाय तब उसे कड़ाही मे से निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् पूरियो का आटा गूँधकर उसकी लोई बना लीजिये। उन लोइयो मे दाल भरकर चकले पर बेलिये। अब बेली हुई पूरी को कडाही मे गर्म घी मे छोड़ दीजिये। जब पूरी सिंक जाय तब घी मे से निकालकर गरम-गरम परोसकर खाइये। बेलते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि पूरी अधिक पतली न हो जाय वह कम से कम १।४ इच मोटी हो।

नमक अजवायन को पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, आधा पाव घी, नमक तथा अजवायन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमे घी मिला दीजिये। साथ ही नमक और अजवायन डालकर आटे को गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले बेलन की सहायता से पूरी बेलकर चूल्हे पर रक्खी हुई कडाही मे गर्म घी के साथ सेक लीजिये। जब पूरी अच्छी तरह सिंक जाय तब उसे निकालकर खाइये। ये पूरियाँ अधिकतर जच्चाओ को खिलाई जाती है क्योकि यह अजवायन पड़ जाने से हाजमेदार हो जाती है। साथ ही स्वादिष्ठ भी होती है।

कूटू के आटे की पूरी

बनाने की विधि—सिघाडे के आटे की तरह ही कूटू का महीन आटा पिसवाकर उसे पानी के साथ गूँध लीजिये और आटे की लोई

वनाकर चकले पर पूरी बेल लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी डाल-कर पूरियो को मध्यम आग पर सेक लीजिये। जव लाल हो जाय तव कडाही मे से निकालकर भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

कूटू के आटे मे नमक, काली मिर्च और अजवायन मिलाकर नमकीन स्वादिष्ठ पूरी भी बनाई जा सकती है।

सिघाड़े की पूरी

आवश्यक सामग्री—महीन पिसा हुआ सिघाडे का आटा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे सिघाडो का महीन आटा पिसवा लीजिये। अब आवश्यकतानुसार सिंघाडे का आटा लेकर पानी के साथ कडा गूँध लीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर मध्यम आग पर घी गर्म कर लीजिये। अब आटे की लोई तोड कर उसकी चकले पर पूरी बेलकर घी मे सेक लीजिये। जब पूरी सिककर लाल पड़ जाय तब उसे कडाही मे से निकाल लीजिये और परोस कर खाइये।

सिघाडे की भरवॉ पूरियॉ भी बनाई जाती है उनमे अरवी या आलू की पिट्ठी भरकर सेक लेते है। यह पूरियॉ अधिकतर व्रत के दिनो मे ही बनाकर प्रयोग मे लाई जाती है।

मीठी पूरी

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर गेहूँ का आटा, डेढ पाव घी, डेढ पाव गुड, डेढ तोला सौफ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुड को पानी मे घोलकर शर्बत बना लीजिये। अब आटे मे शर्बत डालकर डेढ छटॉक घी का मोयन देकर कडा सान लीजिये। जब आटा अच्छी तरह सन जाय तब उसमे सौफ मिला दीजिये।

इसके पश्चात् आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर चकले पर पतली वेलकर कडाही मे घी डालकर गर्म होने पर पूरी सेक लीजिये। चूल्हे मे कडाही के नीचे मधुरी आग जलाइये ताकि पूरी के जलने का डर न रहे। जव पूरी सिक जाय तव गर्म-गर्म खाइये।

मीठी पूरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, डेढ़ पाव घी, एक पाव मिश्री, एक तोला गोल मिर्च, दो माशे लौग, एक छटॉक बादाम, एक तोला बड़ी इलायची तथा दो माशे जावित्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालो को महीन पीसकर रख लीजिये। अब मैदे मे, दूध, दही का पानी या अन्दाज से पानी डालकर उसे सान लीजिये। आटा मुलायम ही रखिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उनमे वह पिसा हुआ मसाला भरकर पूरी बेल लीजिये और उन्हे कड़ाही में घी गर्म करके मधुरी आग पर सेक लीजिये। सेकते समय धीरे-धीरे सावधानी से सेकिये ताकि पूरी के भीतर का भरा हुआ मसाला बाहर न निकल सके।

पूरी सिक जाने पर कडाही मे से निकालकर दूध के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है।

मोयनदार पूरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को परात मे रखकर उसमे घी गर्म करके डालिये और आटे को अच्छी तरह मसल डालिये। अब आटे मे अन्दाज से पानी डालकर खूब कड़ा आटा गूँध लीजिये। आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही को चूल्हे पर रखकर उसमे घी छोड़ दीजिये। जब घी गर्म हो जाय तब लोई को चकले पर पतली बेल कर पूरी बना लीजिये और गर्म घी मे छोड़ दीजिये। अब पूरी को सावधानी से धीमी आग पर सेक लीजिये। जल्दबाजी करने मे मोयनदार पूरी टूटने का डर रहता है। साथ ही तेज आग पर सेकने से पूरी जल जाने का भय रहता है इसलिए बराबर की आग पर सेकना चाहिये। पूरी सिक जाने पर कड़ाही मे से निकालकर गर्म-गर्म खाइये।

मोयनदार पूरी बनाने मे एक सेर आटे मे एक छटाक से लेकर आधा-पाव तक घी छोड़ा जा सकता है। पूरी को और अच्छी व नरम बनाने के

लिए आटा गूँधते समय थोड़ा सा दही या नमक के पानी का प्रयोग भी किया जा सकता है।

खस्ता पूरी

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, घी तथा नमक या दही का पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे मे घी तथा दही का पानी डालकर उसे अच्छी तरह मसल लीजिये। खस्ता पूरी मे घी एक सेर आटे मे पाव भर के हिसाब से मिलाइये। अब आटे मे अन्दाज से पानी डालकर परात मे गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले पर पूरी बेल लीजिये और कडाही मे घी गरम करके पूरी सेक लीजिये। इसे सेकते समय भी ध्यान रखा जाय कि पूरी टूट न जाय क्यो कि यह बहुत मुलायम होती है। इसलिये बहुत ही सावधानी से पोने से दबा-दबा कर सेकिये। सिक जाने पर सावधानी से निकालकर खाइये।

यह पूरी बहुत ही मुलायम और पाचक होती है। पूरी को और भी अच्छी, खस्ता बनाने के लिए एक सेर आटे मे आधे तोले के हिसाब से 'बाई कार्बोनेट ऑफ सोडा' भी मिला सकते है।

नमकीन खस्ता पूरी

आवश्यक सामग्री—तीन पाव गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, ढाई छटॉक घी, एक तोला तीन माशे नमक, तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे अजवायन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे मे घी तथा अन्य सब मसाले डालकर दोनो हाथो से खूब मसलिये। जब घी और मसाले अच्छी तरह मिल जावे तब आटे मे अन्दाज से पानी अथवा दूध मिलाकर खूब कडा गूँध लीजिये।

इसके पश्चात् आटे की छोटी-छोटी लोई तोडकर उसकी पतली-पतली पूरी वेलकर कडाही मे गर्म घी मे खस्ता पूरी की तरह सेक लीजिये। यह पूरी वहुत मुलायम तथा खाने मे वहुत स्वादिष्ठ होती है।

पूरन पूरी

आवश्यक सामग्री—चने की दाल, आटा, गुड़, इलायची, गिरी का ला तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को पतीली में उबालकर ाल का आधा गुड़ उसमे मिला दीजिये। दोनों को सिल पर महीन ीस लीजिये। अव उसमे इलायची और गिरी काटकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे को गूँधकर उसमे दाल भरकर चकले पर वेल लीजिये। कडाही मे घी डालकर चूल्हे पर चढा दीजिये। घी गर्म हो जाने पर पूरी उसमे डालकर सेक लीजिये। जव अच्छी तरह सिक जाय तव भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

नागौरी पूरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, पाँच छटॉक घी, नमक तथा अजवायन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे मे घी, नमक और अजवायन डालकर खूब गूँध लीजिये। इसके पश्चात् कडाही को चूल्हे पर चढाकर उसमे घी डाल दीजिये। जव घी गर्म हो जाय तव उसमे मैदे की पूरी चकले पर बेलकर डाल दीजिये। जव पूरी घी मे खूब सिक जाय तब उसे निकाल लीजिये और गर्म गर्म खाइये।

सेकते समय पूरी को करछी से चलाते अवश्य रहिये नही तो पूरी घी मे जल जायगी।

मलाई की पूरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छा मावा, एक छटॉक अरारोट, चीनी की चाशनी तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मावे को पानी मे डालकर रवडी की तरह बना लीजिये। फिर उसमे अरारोट डालकर खूब फेट लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की मुलायम चाशनी तैयार करके रख लीजिये। अव फेटे हुए मावे की छोटी-छोटी पूरी बनाकर घी में सेक लीजिये। जव पूरी लाल हो जावे तव उन्हे निकालकर चाशनी मे डाल दीजिये।

पाँच मिनट तक चाशनी मे पडी रहने के पश्चात् उन्हें निकालकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

चाशनी बनाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि चाशनी एक तार की ही बनाई जावे।

खोवे की पूरी

आवश्यक सामग्री––खोवा ताजा, चीनी, आटा गेहूँ का महीन पिसा हुआ तथा घी।

बनाने की विधि––सर्वप्रथम खोवे को कडाही मे थोडा-सा घी डालकर भून लीजिये। जब खोवा भुनकर लाल हो जावे तब उसे उतारकर थाली मे रख लीजिये और ठण्डा हो जाने पर उसमे चीनी मिला दीजिये। चीनी इस अन्दाज से मिलाइये कि खोवा तथा आटा जिसमे यह लगाया जायगा खूब मीठे हो जावे। इसके पश्चात् आटे को सानकर बीच मे घी को मल डालिये। अब उसकी छोटी-छोटी टिकियाँ बनाकर उनमें चीनी मिला हुआ खोवे भर दीजिये। चकले पर इन्हे बेलकर पूरी की तरह कडाही मे घी गरम करके सेक लीजिये। इस प्रकार खोवा की मीठी पूरी बनकर तैयार हो जावेगी।

पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को चलनी में छानकर परात में पानी के साथ गूंध लीजिये। अब गुंधे हुए आटे मे पानी डालकर मुट्ठी द्वारा खूब लोच देकर ठीक कर लीजिये। इसके पश्चात् आग पर तवा रखकर गरम कीजिये। इधर आटे में से लोई तोड़कर चकले पर पलेथन लगाकर थोड़ा बेल लीजिये और उसमें घी लगाकर मोड़ लीजिये। अब इसमे दुबारा पलेथन लगाकर फिर बेलिये। जब पराठा बिल जाय तब इसे तवे पर डाल दीजिये। कुछ देर बाद उस पर चम्मच से घी लगाइये। अब पराँठे को लौटकर दूसरी ओर भी घी लगाइये। इस प्रकार जब पराँठा सिककर तैयार हो जाय तब किसी सब्जी से खाइये।

पराँठे को नमकीन बनाने के लिए आटा गूँधते समय उसमें नमक मिला दीजिये। इस प्रकार नमकीन पराँठा बनकर तैयार हो जायगा।

खस्ता पराँठे

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, डेढ़ छटॉक घी, डेढ पाव दूध तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा छानकर उसमे घी और दूध डालकर सान लीजिये। फिर इसे मुट्ठियो से दाब-दाबकर गूँधिये। यदि आटा गूँधने से कुछ सख्त हो जावे तो उसमे थोडा सा पानी का छीटा देकर ठीक कर लीजिये। अब चूल्हे पर तवा रखकर गर्म कीजिये। इधर आटे की लोई बनाकर उसे चकले पर बेलिये। उस बेले हुए पराँठे पर घी लगाकर थोडा सा मोड़ लीजिये। अब उस मोड़े हुए पर फिर घी लगाइये और फिर मोड लीजिये। इस प्रकार घी लगा-लगाकर चार पर्तो मे उसे मोड़ लीजिये। इसके पश्चात् पलेथन लगाकर पराँठे को बेल लीजिये और तवे पर घी लगाकर पराँठा छोड़ दीजिये। पराँठा

सेकते समय उसके चारों ओर चम्मच से घी लगाते रहिये। अब पराँठे को पलट दीजिये और चम्मच से घी लगा दीजिये। जब एक तरफ सिक जाय तब पलटकर इसी प्रकार घी लगाकर सेकिये। इस प्रकार जब पराँठा सिककर सुनहरे रंग का सा हो जाय तब उसे उतार लीजिये। थोड़ा ठण्डा होने पर इसे सब्जी, दही या चटनी से खाइये। यह पराँठा बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

सेकते समय चूल्हे मे आग धीमी होनी चाहिये नही तो पराँठे के जलने का डर न रहे। पलटते समय भी सावधानी से पलटिये जिससे पराँठा टूटे नही।

उड़द की दाल की चूनी के पराँठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर उडद की दाल की चूनी, एक सेर गेहूँ का आटा, नमक, मिर्च, हीग तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उडद की दाल की चूनी को चक्की मे आटे की तरह पिसवा लीजिये। अब गेहूँ के आटे मे इसे मिलाकर इसमे नमक, मिर्च और हीग डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे पानी से ढीला गूँध लीजिये और करीब आधा घटा तक भीगे कपड़े से ढककर रख दीजिये। फिर पानी का हाथ लगाकर दुबारा खूब गूँध लीजिये। अब इसकी लोई बनाकर चकले पर बेल लीजिये और तवे पर घी के साथ सेक लीजिये। जब यह सिककर लाल हो जावे तब उतारकर सब्जी से खाइये।

उड़द की पीठी के पराँठे

आवश्यक सामग्री—डेढ़ सेर गेहूँ का आटा, डेढ़ पाव उड़द की दाल, नमक, हीग, लाल मिर्च, धनियाँ, अदरख तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पराँठे बनाने से चार घण्टे पहिले दाल को भिगोकर रख दीजिये। आटे को छानकर पानी के साथ गूँध लीजिये। साथ ही उसमें नमक भी मिला दीजिये। गूँधे हुए आटे को भीगे हुए कपड़े से ढककर रख दीजिये। अब दाल को हाथो से खूब मलकर खूब साफ कर लीजिये। जब उसके सब छिलके निकल जायँ तब सिल पर

रखकर उसमे लाल मिर्च, हींग, धनियाँ और अदरख डालकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् तवे को चूल्हे पर रखकर गरम कर लीजिये। आटे की लोई बनाकर उसमे दाल की पीठी भरकर चकले पर बेल लीजिये। जब पराँठा बिलकर तैयार हो जावे तब उसे तवे पर डालकर घी लगाकर दोनो तरफ अच्छी तरह से सेंक लीजिये। इस प्रकार पराँठा जब अच्छी तरह सिककर तैयार हो जाय तब उसे साग, चटनी या दही के साथ खाइये, बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगा।

आलू का पराँठा

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा, नमक, मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला, आलू तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबाल लीजिये। उबल जानेपर उन्हे छील और पीसकर उसमे सब मसाले मिलाकर पीठी बना लीजिये। अब आटे को पानी के साथ परात मे गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई तोड़कर थोडा सा चकले पर बेल लीजिये और उसमे थोड़ा सा घी लगाकर आलू की पीठी भरकर बन्द कर लीजिये और दुबारा बेलकर पराँठा बना लीजिये। अब उस बेले हुए पराँठे को गर्म तवे पर घी में सेंक लीजिये। जब पराँठा सिककर लाल हो जाय तब तवे पर से उतारकर दूसरा सेंक लीजिये। इस प्रकार सब पराँठे सिक जाने के पश्चात् इनको दही के साथ खाइये। बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगे।

इन पराँठों मे और पराँठो की अपेक्षा घी अधिक लगता है।

गोभी के फूल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का पिसा हुआ आटा, गोभी का फूल, नमक-मिर्च, धनियाँ, गर्म मसाला तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमे नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये। इसको गीले कपड़े से ढककर रख दीजिये। अब गोभी का फूल लेकर पानी से धोइये और उसे घीयाकस मे कसकर रख लीजिये। उसमे नमक, मिर्च, धनियाँ तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर हाथ से चौड़ी कर उसमे गोभी की

पीठी भरकर चकले पर बेल लीजिए और चूल्हे पर तवा रखकर घी लगा कर दोनो तरफ अच्छे प्रकार सेक लीजिये। सिक जाने के पश्चात् उतारकर दही, चटनी या सब्जी से खाइये। सेंकते समय ध्यान रखिये कि चूल्हे मे आग धीमी हो, नही तो पराँठे जल जायँगे।

हरी मेथी के परॉठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का आटा, बेसन, हरी ताजी मेथी, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी को धो-बीनकर खूब साफ कर लीजिये और चाकू से महीन काटकर रख लीजिये। अब गेहूँ के आटे मे थोडा सा बेसन, नमक, मिर्च तथा महीन कटी हुई मेथी मिलाकर आटे को गूँध लीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे पर तवा चढ़ाकर गर्म कीजिये और आटे की लोई बनाकर पलेथन के साथ पराँठा बेलिये और उसको तवे पर दोनो तरफ घी लगाकर खूब सेंक लीजिये।

इसके पश्चात् सिके हुए परॉठो को आलू की सब्जी या दही के साथ खाइये। बहुत स्वादिष्ठ लगेगे।

बाजरे का पराँठा

आवश्यक सामग्री—बाजरे का आटा, ताजी मूली, नमक, मिर्च, धनियॉ, खटाई तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजरे के आटे को छानकर परात मे रख लीजिये। अब आवश्यकतानुसार मूली लेकर धोकर साफ कर लीजिये और घियाकस मे कसकर नमक लगाकर पॉच मिनट के लिए रख दीजिये। जब मूली पानी छोड़ने लगे तब उसे निचोड़कर मूली को आटे मे डाल दीजिये। इसके पश्चात् आटे मे नमक, मिर्च, धनियॉ तथा खटाई डालकर पानी के साथ सानकर खूब ईछिये। अब चूल्हे पर तवा रखकर गर्म कर लीजिये। आटे की हल्के हाथ से लोई बनाकर पलेथन के साथ चकले पर सावधानी से बेल लीजिये और तवे पर डालकर तवे पर चारो ओर घी लगाकर दोनो ओर पलटकर घी लगाकर खूब सेक लीजिये। जब पराँठा धीमी आग पर सिककर लाल हो जाय तब उतार-कर सब्जी के साथ खाइये।

बाजरे का मीठा पराँठा

आवश्यक सामग्री—बाजरे का आटा, चीनी या गुड, तिल तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। जितना आटा हो उसकी आधी चीनी या गुड लेकर पानी मे भिगो दीजिये। जब चीनी या गुड़ पानी मे घुल जाये तो उसे आटे मे डालकर गूंध लीजिये। यदि चाहे तो तिल भी साथ ही साथ मिला दीजिये।

इसके पश्चात् चूल्हे पर तवा गर्म कीजिये। जब तवा गर्म हो जाय तब उस आटे का परॉठा बेलकर तवे पर डाल दीजिये और दोनो तरफ पलटकर घी लगाइये और धीमी आग पर सेकिये। जब परॉठा सिककर सुर्ख हो जाय तब उसे उतारकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

मक्का का पराँठा

आवश्यक सामग्री—मक्का का महीन पिसा हुआ आटा, हरी मेथी, नमक, मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर परात मे रख लीजिये। मेथी को धो बीनकर साफकरके चाकू से महीन काटकर फिर पानी मे धोकर आटे मे मिला दीजिये। साथही नमक, मिर्च मिलाकर आटे को गूँध लीजिये।

इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर चकले पर पलेथन के साथ परॉठा बेल लीजिये और गर्म तवे पर डालकर घी लगाकर सेक लीजिये। जब वह सिककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर आलू के साग के साथ खाइये। पराँठे को धीमी आग पर ही सेकना चाहिये जिससे जलने का डर न रहे।

चावल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—एक सेर चावल, आधा पाव बेसन, एक पाव आटा, आधा सेर प्याज, आठ हरी मिर्चें, एक सेर दही, नमक, अदरख तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को साफ करके पिसा लीजिये। अब बेसन और आटा पिसे हुए चावलो मे मिला दीजिये। दही मे प्याज, अदरख, मिर्च, नमक पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् दही पिसे हुए से चावल, आटा, बेसन तथा पिसा हुआ मसाला सबको गूंध लीजिये।

अब सूखे आटे द्वारा लोई बनाकर चकले पर वेलिये और तवे पर

घी लगाकर पराँठा सेंक लीजिये। जब सिककर पराँठा लाल हो जाय तब उसे उतारकर खाइये।

मटर के परॉठे

आवश्यक सामग्री—आटा, हरी मटर, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, पिसी हुई सौंफ, गरम मसाला तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर धो डालिये। फिर पतीली में मटर डालकर मन्दी आग पर सिझा लीजिये और उसमें नमक डालकर ढक दीजिये। जब मटर गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर पीस लीजिये। उसमे मिर्च, धनियॉ, सोठ, इलायची, सौफ और गरम मसाला मिला दीजिये। अब आटे मे नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उसमे मटर भरकर चकले पर बेल लीजिये और तवे पर डालकर धीमी ऑच से घी लगाकर दोनो ओर अच्छी तरह से सेंक लीजिये।

हरे चने के पराँठे भी इसी विधि द्वारा बनाये जा सकते हैं। ये पराँठे अधिकतर जाड़ों मे गरम-गरम खाने मे अच्छे लगते हैं।

मूँग की दाल के पराँठे

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, नमक, धनियॉ, लाल मिर्च, कुटी हुई सोठ, हीग, इलायची तथा घी।

बनाने की विधि—मूँग की दाल को देर तक भिगो देने के पश्चात् पानी में अच्छी तरह धोकर उसके सब छिलको को अलग कर दीजिये। अब पतीली मे घी और हीग का छौक तैयार करके धुली हुई दाल उसमे डाल दीजिये, साथ ही उसमे नमक डालकर ढक दीजिये। जब दाल गल जावे तब उसमें धनियाँ, सोंठ और पिसी इलायची डालकर मिला दीजिये और उसे उतार लीजिये। जब दाल ठण्डी हो जाय तब उसे सिल पर पीस लीजिये। इसके पश्चात् आटे मे नमक डालकर पानी से गूँध लीजिये और उसकी लोई बनाकर उसमे दाल भरकर चकले पर वेलकर तवे पर घी से सेक लीजिये। जब परॉठा सिककर तैयार हो जावे तब उसे उतारकर सब्जी और दही आदि से खाइये।

नमक अजवायन के पराँठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, नमक, अजवायन तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार गेहूँ का आटा लेकर एक सेर में आधा पाव घी के हिसाब से घी लेकर आटे मे डालिये और उसे दोनो हाथो से अच्छी तरह मिलाइये। अब उसमे नमक और अजवायन डालकर पानी से अच्छी तरह गूँध लीजिये। इसके पश्चात् साधारण पराँठे की लोई बनाकर चकले पर पराँठा बेल लीजिये और उसे धीमी आग पर तवे पर घी लगाकर दोनो तरफ अच्छी तरह सेक लीजिये। जब पराँठा सिककर सुर्ख हो जाय तब उसे उतारकर दही, चटनी आदि से खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगा।

बेसन के पराँठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आटा, आधा पाव बेसन, नमक, मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छान लीजिये और परात मे उसमे नमक डालकर मल लीजिये। आटे और बेसन दोनो को अलग-अलग पानी मे भिगो दीजिये। थोड़ी देर बाद दोनो को गूँध लीजिये। बेसन मे मसाले मिलाकर आटे से कुछ ढीला गूँधिये, जिससे वह आटे मे भरने से बाहर न निकले। अब आटे की लोई तैयार कर उसमे बेसन भरिये और चकले पर बेल लीजिये। जब चूल्हे पर तवा गर्म हो जावे तब पराँठे को तवे पर डालिये और घी लगाकर दोनो तरफ अच्छी तरह से सेक लीजिये। जब पराँठा सिककर सुर्ख हो जाय तब उतारकर दही या चटनी से खाइये।

मूली के पराँठे

आवश्यक सामग्री—ताजी मूली, बेसन, घी, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सौंफ, बडी इलायची तथा आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी मूलियो को छीलकर धो डालिये। इनको घियाकस मे कसकर अच्छी तरह निचोड दीजिये ताकि

इनका खारा पानी निकल जावे। अब कड़ाही में वेसन डालकर उसके चौथाई भाग का घी डालकर पँजीरी की तरह सेंक लीजिये। जब वेसन अच्छी तरह भुन जावे तब उतारकर उसमे कसी हुई मूली, नमक, मिर्च, धनियाँ, सौफ और बड़ी इलायची मिला दीजिये। यदि वेसन अधिक सूखा हो तो उसमें थोड़ा-सा पानी मिलाकर गीला कर लीजिये। इसके पश्चात् आटे में नमक मिलाकर सान लीजिये। अब आटे की लोई बनाकर थोड़ा-सा बेल लीजिये। उसमे घी लगाकर मूली मिला हुआ बेसन भरकर उसे चकले पर बेलकर तवे पर घी मे पराँठा सेक लीजिये। इस प्रकार जब मूली का परॉठा सिककर तैयार हो जाय तब उसे खाइये।

मसाले के परॉठे

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, आम के अचार मे भरा जानेवाला मसाला तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आम के अचार का मसाला तैयार कीजिये। उस मसाले को आटे मे मिलाकर गूँध लीजिये। अब उस आटे की लोई बनाकर चकले पर बेल लीजिये और चूल्हे पर तवा गरम करके पराँठों को घी लगाकर दोनों ओर अच्छे प्रकार से सेक लीजिये। इसके पश्चात् भोजन के समय दही तथा सब्जी के साथ खाइये। यह पराँठे बहुत ही मुलायम और स्वादिष्ठ होते हैं।

अन्य प्रकार के पराठे

जिस प्रकार उड़द की दाल, मूँग की दाल या चने की दाल के परॉठे बनाये जाते हैं उसी प्रकार मोठ, लोबिया, मटर, अरहर इत्यादि की दालो के पराँठे बनाये जाते है। दाल को चाहे कच्ची पीसकर पीठी बना लीजिये या छौंककर और पीसकर पीठी बनाइये। मसाले भी सब अन्य पराठो की तरह ही इनमे भी पड़ेगे। इसके बाद पीठी को आटे की लोई मे भरकर तवे पर घी या तेल मे सेक लीजिये। इस प्रकार विविध प्रकार के परॉठे बनकर तैयार हो जावेंगे।

———

कचौरी

उर्द की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—उर्द की छिलकेदार दाल, नमक, मिर्च, धनियाँ, सोंठ, इलायची, हीग तथा घी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उर्द की छिलकेदार दाल को पानी में भिगो दीजिये। कुछ देर बाद जब दाल फूल जाय और उसके छिलके छूटने लगे तब उसे हाथो से रगड़-रगडकर धोइये, जिससे दाल मे कोई छिलका न रहने पावे। अब दाल में हींग मिलाकर सिल पर पीस लीजिये। उस पिसी हुई दाल मे धनियाँ, पिसी हुई सोठ तथा इलायची मिला दीजिये। इसके पश्चात् मैदा या आटे मे नमक डालकर अच्छी तरह गूँध लीजिये। गूँधते समय यह ध्यान रखिये कि आटा अधिक कडा न हो जाय। आटे को कुछ गीला ही रखिये जिससे कचौरी अच्छी तरह सिककर फूल जायँ। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर थोडी थोडी पीठी भरकर हाथ से या चकले पर बेलकर बड़ी करके कडाही के गर्म घी मे छोड़ते जाइये। जब सिककर कचौरियो का रग बादामी हो जाय तब उन्हे कडाही मे से निकाल लीजिये। सेंकते समय चमचे या छेददार करछी से पलटते रहिये ताकि कचौरी जल न जाय।

उर्द की पीठी की कचौरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—उर्द की दाल, आटा या मैदा, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, पिसी हुई सोठ, इलायची तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को भिगोकर साफ करके पीस लीजिये। आग पर कड़ाही मे घी गर्म करके उसमे दाल की पीठी को भून लीजिये। भूनते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि पीठी जल न जाय, इसलिए दाल को मंदी आग पर भूनिये, साथ ही साथ उसे करछी से पलटते रहिये। जब पीठी भुन जावे तब उसमे नमक, मिर्च, धनियाँ, सोठ,

इलायची तथा हीग मिलाकर रख लीजिये। अब आटे या मैदा को घी का मोयन लगा, उसमे नमक मिलाकर गूँध लीजिये। इसके पश्चात् लोई मे पीठी भरकर घी मे कचौरी सेक लीजिये और चटनी या सोठ के साथ खाइये।

मूँग की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मूँग की दाल, आधी छटॉक धनिया, तीन माशे लाल मिर्च, तीन माशे जीरा, आधा माशा हीग, चार माशे लौग, नमक, आटा या मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को पानी में भिगो दीजिये। जब वह फूल जाय तब उसे अच्छी तरह रगडकर धो लीजिये ताकि उसमे छिलके न रह जायँ। अब पतीली मे घी व हीग डालकर आग पर रखिये। जब हीग फूल जावे तब उसमे यह दाल छौक दीजिये और उसमे नमक डालकर ढक दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसमे सब मसाले मिलाकर उतार लीजिये। इसके पश्चात् दाल को सिल पर पीस लीजिये। आटे या मैदा मे नमक तथा घी का मोयन देकर गूँध लीजिये और उसकी लोई बनाकर उनमे दाल की पीठी भरकर हाथ से दबाकर या चकला बेलन से बढाकर घी में सेक लीजिये। भोजन या नाश्ते के समय गरम-गरम चटनी या सोंठ से खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

मोठ की पीठी की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मोठ की दाल, आधी छटाँक धनियाँ, तीन माशे लाल मिर्च, तीन माशे जीरा, आधा माशे हीग, चार माशे लौग, नमक, आटा या मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—मूँग की दाल की तरह ही मोठ की दाल को भी भिगोकर, धो-पीसकर, मसाले मिलाकर पीठी बना लीजिये। इसके पश्चात् उसी विधि से आटे या मैदा की लोई बना उसमे पीठी भरकर घी मे कचौरी सेक लीजिये। मोठ की कचौरी भी अन्य कचौरियो की तरह बहुत स्वादिष्ठ होती है। इन्हे हरी चटनी या सॉस से खाना चाहियें।

खस्ता कचौरी

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर सफेद महीन पिसा हुआ मैदा, डेढ़ पाव घी, डेढ पाव मीठा तेल, तीन तोला नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, अनार-दाना, जीरा, हींग, इलायची, अदरख आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में घी और तेल डालकर पानी के साथ गूंध लीजिये। अब दाल की बनी हुई पीठी में मिर्च, धनियाँ, अनारदाना, जीरा, हीग, इलायची, अदरख और नमक मिलाकर दोनो हाथो से खूब मलिये। अब कड़ाही मे घी डालकर आग पर चढ़ाइये और मैदा की लोई बनाकर उनमे पीठी भरकर हाथ से बढाकर उसमे छोड़ दीजिये। जब कचौरी फूल और सिककर बादामी रंग की हो जाय तब उसे कड़ाही मे से निकाल लीजिये। इस प्रकार खस्ता कचौरी बनकर तैयार हो जायगी। इन कचौरियो को आप कई दिन तक रख सकते है। ये खराब नही होती हैं।

आलू की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ढाई पाव सफेद मैदा, आधा पाव घी, एक छटाँक तेल, एक छटाँक पिसा हुआ नमक, डेढ पाव आलू, तीन रत्ती जीरा, तीन रत्ती गर्म मसाला, सोंठ, धनियाँ, मिर्च तथा एक पाव पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को पतीली मे पानी के साथ उबालने के लिए आग पर चढा दीजिये। इधर मैदा में नमक, घी तथा तेल मिलाकर गुनगुने पानी से गूंध लीजिये। जब आलू उबल जायँ तब उन्हे छीलकर खूब महीन पीस लीजिये और उनमे सोठ, धनियाँ, मिर्च, लौंग, जीरा तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् मैदा की छोटी-छोटी लोई तोड़कर उनमे आलू की पीठी भरकर हाथों से बढाकर कड़ाही मे घी के साथ मद आग पर सेकिये। जब सिंकते-सिंकते कचौडी का रंग बादामी हो जाय तब कड़ाही से निकालकर किसी बर्तन में रख लीजिये। भोजन के समय सोठ या चटनी से खाइये। आलू की कचौड़ी गर्म-गर्म खाने मे बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

चने की दाल की कचौरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर चने की दाल, दो तोले कच्चा गरम मसाला, हींग, नमक, मिर्च, जीरा तथा घी आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को किसी बर्तन मे पानी मे भिगो दीजिये। दो घण्टे बाद हींग तथा जीरे का बघार तैयार करके दाल को पानी में से निकालकर छौक लीजिये। उसी मे गर्म मसाला भी पीसकर मिला दी दीजिये। ऊपर से नमक डालकर उसे ढक दीजिये। जब दाल अच्छी तरह गल जाय तब उसे सिल पर महीन पीसकर पीठी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् मोयनदार मैदा या आटे को गूँधकर उसकी लोई बना पीठी भरकर कचौरी बनाकर घी मे सेक लीजियें।

चने की दाल की कचौरी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—चने की दाल, हींग, जीरा, नमक, दालचीनी, बड़ी इलायची, लौग, अदरख, दही, आटा या मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की सूखी दाल को घी मे अकोर-कर थोड़े से पानी मे उबाल लीजिये। अब दाल का पानी निथारकर सिल पर दलकचरी को पीस लीजिये। इसके पश्चात् घी मे हींग और जीरे का बघार तैयार करके दाल छौंक दीजिये। जब दाल अधभुंजी हो जाय तब उसमे मीठा दही मिलाकर चमचे से चलाकर भून लीजिये। जब उसका सब दही सूख जाय तब उसमें दालचीनी, बड़ी इलायची, नमक, लौग, अदरख आदि डालकर चलाइये। थोडी देर बाद उसे नीचे उतार लीजिये। इसके बाद अन्य कचौरियों की भाँति आटे मे पीठी भरकर घी मे कचौरियाँ सेंक लीजिये। भोजन के समय इनको चटनी से खाइये। ये बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

बथुआ की कचौरी

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा हरा बथुआ, एक रत्ती हींग, एक तोला लाल मिर्च, एक तोला खटाई, दो सेर आटा, एक पाव घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरा बथुआ लेकर उसके डण्ठल और पत्तियाँ तोडकर अलग-अलग कर लीजिये। पत्तियों को पतीली में पानी के साथ उबलने को आग पर रख दीजिये। उबल जाने के बाद उनको निचोड़कर सिल पर पीस लीजिये। अब पिसे हुए बथुए को कड़ाही मे घी डालकर हीग तथा मिर्चों के साथ भून लीजिये और ऊपर से पिसी हुई खटाई मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे में घी मिलाकर पानी के सहारे गूँध लीजिये। इसका आटा पूडियों के आटे से कुछ ढीला हो। अब आटे की लोई बनाकर उनमे बथुआ भरकर कड़ाही मे घी डालकर कचौरियाँ सेक लीजिये।

बेसन की कचौरी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, आटा या मैदा, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ तथा हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन मे घी डालकर उसे कड़ाही मे आग पर भून लीजिये। जब वह भुन जाय और उसमे गन्ध आने लगे तब लाल मिर्च, पिसी हुई खटाई, हीग तथा सौफ डालकर मिला दीजिये। अब आटा या मैदा मे नमक और मोयन मिलाकर गूँध लीजिये। इसके पश्चात् आटे की लोई बनाकर उसमें बेसन की पीठी भरकर कचौरी घी मे सेक लीजिये।

यदि भुना हुआ बेसन सूखा हो तो उसमे थोड़ा-सा पानी मिलाकर गीला कर लीजिये।

मटर की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ताजी हरी मटर, नमक, मिर्च, हीग, धनियाँ, खटाई, सौफ, आटा या मैदा और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर उसके दाने निकालकर धो लीजिये। कड़ाही मे घी डालकर छिली हुई मटर छौक दीजिये और उसमे नमक मिलाकर ढक दीजिये। जब मटर गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर महीन पीस लीजिये। अब पिसे हुए मटर मे लाल मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ, गरम मसाला तथा सोठ पीसकर मिला

दीजिये। इसके पश्चात् आटे या मैदा को नमक तथा मोयन मिलाकर गूँध लीजिये और उसकी लोई वनाकर उसमे मटर की पीठी भरकर कचौरी सेक लीजिये।

मूली की कचौरी

आवश्यक सामग्री—ताजी मूली, आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, लाल मिर्च, नमक, धनियाँ, सौफ, बड़ी इलायची तथा आटा या मैदा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूलियो को छीलकर धो लीजिये और घीयाकस से कसकर उसे निचोड़ लीजिये जिससे उनका खारा पानी निकल जाय। अब कडाही मे बेसन डालकर उसमें घी मिलाकर पँजीरी की भाँति सेंक लीजिये। जब बेसन भुन जाय और उसमे से गन्ध आने लगे तब उसे निकालकर उसमे मूली के लच्छे, लाल मिर्च, धनियाँ, सौंफ तथा बड़ी इलायची पीसकर मिला दीजिये। बेसन यदि सूखा हो तो थोडा सा पानी मिला दीजिये। इसके पश्चात् आटे को नमक और मोयन मिला-कर गूँध लीजिये और मूली की पीठी भरकर कचौड़ी सेक लीजियें।

हलुआ

सूजी का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूजी, ढाई छटाँक घी, आधी छटाँक बेसन, बारह छटॉक पानी, आधा सेर चीनी, पिस्ते, चिरौंजी, खरबूजे के बीज, बड़ी इलायची तथा गुलाब जल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी घी में डालकर कड़ाही में भून लीजिये। साथ ही बेसन भी इसमे मिला दीजिये। जब ये दोनों खूब भुन जायँ और इनमे खुशबू आने लगे तब पानी और चीनी डालकर खूब चलाइये। जब सूजी फूल जाय और खदकने लगे तब उसे उतारकर रख लीजिये। अब उसमे पिस्ते, चिरौंजी, खरबूजे के बीज, बडी इलायची डाल दीजिये। पीछे से थोड़ा-सा गुलाबजल भी डाल दीजिये। इस प्रकार सूजी का हलुआ बनकर तैयार हो जायगा।

आटे का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव गेहूँ का आटा, एक पाव घी, आधा सेर चीनी, पानी तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे में आग जलाकर कडाही में घी गर्म कीजिये। अब घी मे आटा डालकर भून लीजिये। जब आटे में खुशबू आने लगे तब उसमें पानी और चीनी डालकर चमचे से खूब चलाइये। जब हलुआ गाढा हो जाय और खदकने लगे तब उसे उतार लीजिये और ऊपर से मेवा काटकर डाल दीजिये।

हलुआ बनाते समय यह ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि उसमे गुठले न पड़ने पावे। आटे के साथ यदि चाहे तो आधी छटाँक मैदा भी मिला सकते है।

चने का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव चने की दाल, पाँच छटाँक घी

खोवा, एक छटॉक दूध, आधा सेर चीनी, आधा सेर पानी, किशमिश, बड़ी इलायची, केसर तथा चिरौंजी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने की दाल को हलुआ बनाने से चार घण्टे पहिले पानी में भिगोकर रख दीजिये। जब दाल गलकर अच्छी तरह फूल जावे तब उसे धोकर साफ कर लीजिये। अब दाल को सिल पर मोटी-मोटी पीस लीजिये। इसके पश्चात् खोवे को घी में खूब अच्छी तरह भून लीजिये। किशमिश भी घी मे भूनकर रख लीजिये। अब चने की पिसी दाल को घी मे भूनिये। जब उसमे खुशबू आने लगे तब चीनी और पानी मिला दीजिये। साथ ही केसर को दूध मे मिलाकर तथा खोवा दोनो को दाल मे मिलाकर पकाइये। उसे चमचे से चलाते रहिये। जब हलुआ गाढा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमे ऊपर से किशमिश, चिरौंजी आदि मेवा डाल दीजिये। इस प्रकार चने का स्वादिष्ठ हलुआ बनकर तैयार हो जायगा।

हरे चने का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव कच्चे चने, एक पाव चीनी, आधा सेर पानी, किशमिश, पिश्ता, बादाम, चिरौंजी, इलायची तथा घी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे चने लेकर उनके दाने निकालकर अलग कर लीजिये। अब उनको सिल पर भुट्टो के दानों की तरह पीस लीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे में आग जलाइये और कड़ाही मे अन्दाज का घी डालकर पिसे हुए चनो की पीठी को उसमे तुल लीजिये। जब उसमे खुशबू आने लगे तब पानी और चीनी छोड़कर चमचे से चलाइये। जब हलुआ पककर गाढ़ा हो जाय तब उसमे किशमिश, बादाम, चिरौंजी, इलायची, पिस्ता आदि मेवा काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार हरे चने का हलुआ बनकर तैयार हो जायगा।

सिंघाड़े का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव सिंघाड़े का महीन पिसा हुआ आटा, एक पाव घी, आधी छटाँक बेसन, आधा सेर चीनी, बारह छटाँक पानी तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सिंघाड़े का आटा लेकर कड़ाही में घी डालकर आग पर भून लीजिये। साथ ही बेसन भी मिला दीजिये। जब आटा भुन जाय और उसमे खुशबू आने लगे तब उसमें पानी और चीनी डालकर जल्दी-जल्दी चमचे से चलाइये जिससे हलुआ मे गुठले न पड़ने पावे। जब हलुआ गाढा हो जाय और उबलने लगे तब उसे उतार लीजिये और ऊपर से मेवा इत्यादि डाल दीजिये। इस प्रकार सिघाड़े का हलुआ बनकर तैयार हो गया।

सिघाड़े के हलुआ में बेसन डालना आवश्यक नही है। यह तो आपकी रुचि पर निर्भर है कि यदि चाहें तो प्रयोग कर सकते है।

कूटू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—कूटू का पिसा हुआ आटा, घी तथा शक्कर आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे मे आग जलाकर उस पर कड़ाही मे घी गर्म कीजिये। अब घी मे कूटू का आटा डालकर मन्द-मन्द आग पर उसे कर्छी से चलाकर भूनिये। जब आटा भुन जाय और उसमे से सुगन्ध आने लगे तब उसमे पानी और आटे के बराबर शक्कर डाल दीजिये। इसके पश्चात् शक्कर को मिलाकर चलाते रहिये। जब वह हलुए की तरह गाढा हो जाय और उसका सब पानी सूख जाय तब उसे उतार लीजिये और प्रयोग में लाइये। इस हलुआका भी फलाहार मे अधिक प्रयोग किया जाता है।

गाजर का हलुआ

आवश्यक सामग्री—दो सेर गाजर, आधा सेर घी, आधा सेर खोवा, दो सेर मिश्री या चीनी, आधा पाव किशमिश, दो तोला इलायची, आधा पाव बादाम तथा एक तोला केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे गाजर लेकर अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये। फिर उन्हें कद्दूकस में कस लीजिये। अब उन्हे कड़ाही में मदी आग पर उबाल लीजिये। उबालते समय पानी डालने की आवश्यकता नही है, क्योंकि गाजरों में भी पानी होता है। जब पानी सब सूख जाय तब उसमें थोड़ा सा दूध डाल दीजिये। गाजर उबल जाने के

पश्चात् उसमें इलायची और चीनी डाल दीजिये। इसी के ऊपर खोव भी डाल दीजिये। जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय तब कड़ाही क नीचे उतार लीजिए और उसमें किशमिश, बादाम आदि डालकर थोड़ देर के लिए ढककर रख दीजिये ताकि उसी की भाप से मेवा भी पक जाय

इसके पश्चात् हलुआ एक थाली मे घी डालकर जमा दीजिये जमने के बाद जब यह ठण्डा हो जाय तब इसे खाइये। यह बहुत ह स्वादिष्ठ होता है।

कद्दू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कद्दू, डेढ पाव दूध, इलायची, चीन तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कद्दू को छीलकर कद्दूकस में कर लीजिये। अब इस कसे हुए कद्दू को उबालकर निचोड़ लीजिये औ अंदाज से कड़ाही मे घी डालकर दो-तीन मिनट तक सेक लीजिये। दू को गर्म करके गाढा कर लीजिये और कद्दू मे मिला दीजिये। अब इनक चमचे से चलाते रहिये। जब इसका खोवा-सा बन जाय तब इसमे आव श्यकतानुसार चीनी मिला दीजिये।

अब इसको थाली मे पलटकर फैला लीजिये और जमा दीजिये ऊपर से इलायची डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद जम जाने पर खाइये यह बहुत ही रोचक होता है।

भुट्टों का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे दाने के भुट्टे, आधा पाव घी, चीनी, बादाम तथा पिस्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे दाने के भुट्टे लेकर घियाकस मे कस लीजिये और उन्हे सिल पर महीन पीस लीजिये। अब गेहूँ छानने की छलनी उल्टी करके उस पर उस गूदे को हथेली से रगडिये जिससे गूदे के ऊपर का मोटा छिलका ऊपर रह जाय। अब छलनी मे छनकर जो गूदा बचा है उसे कड़ाही में घी डालकर भून लीजिये। जब गूदा अच्छी तरह भुन जाय तब उसे थोड़ा-सा पीस लीजिये। इसके पश्चात्

उसमें आवश्यकतानुसार पानी और चीनी डालकर हलुआ बना लीजिये। जब हलुआ बनकर तैयार हो जाय तब उसमे ऊपर से थोडा सा मेवा बुरक दीजिये। खाते समय यह हलुआ बादाम के हलुए की तरह स्वाद देगा।

आम का हलुआ

आवश्यक सामग्री—डाल के पके बीजू आम, कागजी बादाम, किशमिश, घी, चीनी और केवड़ा।

बनाने की विधि—अच्छी जाति के डाल के पके बीजू आमो का आधा सेर रस निकालकर मोटी छलनी मे छानकर रख लीजिये। रात्रि को भिगोये हुए आधा पाव अच्छे कागजी बादामो की मीगी का छिलका उतारकर बहुत बारीक कर लीजिये अथवा कद्दूकस में कस लीजिये। अच्छी जाति की आधा पाव किशमिश भिगोकर साफ कर लीजिये। बादामो को आधा पाव घी मे भूनिये। अब एक पाव चीनी, डेढ़ पाव जल डालकर, पाँच-सात उबाले आने पर, तैयार की हुई चाशनी मे सब वस्तुओं को डालकर चलाते जाइये। हलुआ बनने पर उसे नीचे उतार लीजिये। ध्यान रहे कि कडाही नीचे उतारते समय हलुए को सुगन्धित बनाने के लिए थोडा केवडा आदि सुगन्धित वस्तु अवश्य डाल दे। हलुआ को प्लेटो मे करते समय चाँदी के वर्क लगा दिये जायँ तो ठीक रहेगा।

आम का यह हलुआ पौष्टिक होने के साथ-साथ बहुत ही स्वादिष्ठ और शान्तिदायक होता है।

मूँग की पीठी का हलुआ

आवश्यक सामग्री—मूंग की दाल, घी, शक्कर तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को साफ करके पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल के छिलके छूटने लगे तब उसे अच्छी तरह धो डालिये जिससे उसके सब छिलके छूट जाये। अब दाल को सिल पर पीस लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी और पिसी हुई दाल की पीठी डालकर आग पर रखिये। इसको करछी से चला-चलाकर मन्दी आग पर भूनिये। जब पीठी भुनकर बादामी रग की हो जाय तब उसमे थोड़ा पानी और शक्कर डालकर करछी से चलाइये। जब वह पककर हलुए की तरह

गाढ़ा हो जाय तब उसे उतारकर उसमें केशर तथा अन्य मेवा डालकर खाने के काम में लाइये।

आलू का हलुआ

आवश्यक सामग्री—अच्छे आलू, घी, पानी, शक्कर तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबालकर छील लीजिये। फिर उन्हे सिल पर पीस लीजिये। अब कड़ाही मे घी और आलू की पीठी डालकर मन्द आग पर भूनिये। भूनते समय इसे चलाते रहिये ताकि यह जल न जावे। जब यह अच्छी तरह भुन जाय तब इसमे तिगुना पानी डालकर करछी से चलाते रहिये जिससे कि उसमे गुठले न पडने पावें। जब घी छोड़ने लगे तब उसमे पीठी के बराबर शक्कर डालकर फिर चलाइये। इसके पश्चात् जब शक्कर अच्छी तरह मिल जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमे मेवा आदि बनाकर डाल दीजिये तथा खाने के काम मे लाइये। यह हलुआ अधिकतर फलाहार के काम मे आता है।

बेसन का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा सेर घी, आधा सेर शक्कर, किशमिश, गिरी तथा पिस्ते आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चूल्हे मे आग जलाकर कड़ाही मे घी तथा बेसन डालकर मध्यम आग पर भूनिये। उसे करछी से बराबर चलाते रहिये जिससे बेसन जलने न पावे। जब भुनते-भुनते वह बादामी रग का हो जाय और उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसमे पानी डालिये और करछी से चलाते जाइये, जिससे उसमें गाँठे न पड़ने पावे। इसके पश्चात् जब बेसन फूल जावे और उसका पानी सूख जावे तब उसमे शक्कर डालकर मिला दीजिये। शक्कर डालने से हलुआ कुछ पतला हो जायगा। इसलिए उसे चलाते रहिये। जब हलुआ पककर गाढा हो जावे तब उसे उतार लीजिये और उसमे मेवा काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार यह हलुआ बहुत ही स्वादिष्ठ बनता है।

घीया का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर घीया, घी, चीनी, मेवा तथा पानी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी घीया लेकर उसे घीयाकस मे कसकर लच्छे बना लीजिये। अब चूल्हे मे आग जलाकर कड़ाही मे लच्छो को पानी के साथ उबालिये। जब लच्छे उबलकर तैयार हो जायँ तब उन्हे उतारकर निचोड़ लीजिये। निचोड़कर उन्हे सिल पर पीस लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी डालकर घीया भूनिये। जब वह भुनकर सुर्ख हो जाय, तब उसमे चीनी और पानी छोड़ दीजिये। जब हलवा पक कर गाढा हो जाय तब उसे उतारकर नीचे रख लीजिये और उसमे इलायची तथा अन्य मेवा डाल दीजिये।

पपीते का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर पपीता, एक पाव घी, खोवा, एक सेर चीनी तथा एक सेर पानी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा पपीता लेकर उसे छील लीजिये और उसका रस निकाल लीजिये। अब उस रस मे खोवा अच्छी तरह मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस रस मे मिले हुए खोवे को कड़ाही मे घी के साथ भूनिये। जब उसमे से सुगन्ध आने लगे और वह भुनकर सुर्ख हो जाय तब उसमे पानी तथा चीनी छोड़ दीजिये। इसे अब बराबर करछी से चलाते रहिये ताकि इसमे गुठले न पड जायँ। जब हलुए मे गाढ़ापन आ जाय तब उसे नीचे उतारकर रख लीजिये। भोजन या नाश्ता के समय प्लेट मे रखकर चम्मच से खाइये। यह हलुआ बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्य-वर्द्धक होता है।

हलुआ सोहन

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढ़िया मैदा, डेढ़ सेर शक्कर तथा आधा सेर घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा को अच्छी तरह भून लीजिये। जब उसमे खुशबू आने लगे तब उसे उतारकर खूब चलाइये और ठण्डा कर लीजिये। इसके पश्चात् शक्कर की दो तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। जब चाशनी तैयार हो जावे तब उसमे भुना हुआ मैदा डाल-कर कड़ाही को आग पर चढ़ा दीजिये। इस बीच मे उसे बरावर चमचे से

चलाते रहिये। चूल्हे मे आग धीमी ही जलाइये जिससे चाशनी के जलने का डर न रहे। अब घी को चाशनी मे मिलाते जाइये और चलाते जाइये। जब चलाते-चलाते हलुआ घी छोड़ने लगे तब उसे जल्दी से उतारकर थाली मे फैला दीजिये। जब वह ठण्डा होकर जम जाय तब चाकू से काटकर खाइये।

दूधिया हलुआ सोहन

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूजी, एक पाव घी, दो सेर दूध, एक पाव पानी, आधा सेर चीनी, बादाम, पिस्ते, चिरौंजी तथा इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी को एक छटाँक घी मे भून लीजिये। जब वह भुनकर बादामी रंग की हो जाय तब उसे उतारकर नीचे रख लीजिये। अब दूध और पानी दोनों को मिलाकर पका लीजिये। जब इसका रग बादामी हो जावे तब उतारकर रख लीजिये। जब ठण्डा हो जाय तब उसमे चीनी और भुनी हुई सूजी मिलाकर किसी थाली मे जमा दीजिये। जब वह जमकर तैयार हो जाय तब उसके ऊपर बादाम, पिस्ते, चिरौंजी तथा इलायची आदि मिला दीजिये। इसके पश्चात् इसको खाइये। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

पेठे का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक सेर पेठा, एक सेर खोवा, दो सेर शक्कर, दो तोला सोठ, एक छटाँक भुना हुआ जीरा, दो तोले धनियाँ, दो तोले दालचीनी, दो तोले काली मिर्च, दो तोले इलायची तथा एक सेर घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छीलकर उसका गूदा निकाल लीजिये। उस गूदे को पतीली मे उबाल लीजिये। जब वह अच्छी तरह उबल जाय तब उसे सिल पर पीस लीजिये। इसके पश्चात् खोवा मिलाकर अच्छी तरह फेंट लीजिये। अब शक्कर की एक तार की चाशनी तैयार करिये। सब मसालो को भी पीसकर तैयार कर लीजिये। फिर खोवा मिले हुए पेठे को घी मे मन्दी आग पर भून लीजिये। जब उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसमे चाशनी और सब मसाला डालकर करछी से चलाकर मिला दीजिये। जब हलुआ पककर गाढा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और भोजन या नाश्ते के समय प्रयोग मे लाइये।

आँवले का हलुआ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आँवला, ढाई सेर बिना पानी मिला हुआ दूध, घी, दो सेर मिश्री, एक तोला पीपल, आधी छटांक धनिये का जीरा, एक छटाँक दोनो जीरे, चार तोले बसलोचन, दो तोले दालचीनी, दो तोले सोंठ, आधी छटाँक काली मिर्च तथा एक छटाँक इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवले लेकर पीस डालिये और कपड़े मे छानकर उनका रस निकाल लीजिये। अब दूध में इसे मिलाकर खोवा बना लीजिये। खोवे को कडाही मे घी डालकर भून लीजिये। इसके पश्चात् मिश्री की एक-तारा चाशनी बना लीजिये। अब सब मसालो को खोवे मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् इन सब को मिश्री की चाशनी मे पकाइये। जब यह पककर गाढा हो जाय तब उसे थाली मे निकालकर जमा लीजिये।

यह हलुआ मस्तिष्क को तरावट तथा नेत्रों की ज्योति बढाता है। इसका सेवन दवा की तरह प्रात.काल दो तोले खाकर ऊपर से आधा सेर दूध के साथ करना चाहिये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्य-वर्द्धक होता है।

अदरक का हलुआ

आवश्यक सामग्री—अदरक, एक पाव सूजी, डेढ पाव घी, बारह छटाँक चीनी तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी अदरक लाकर छील लीजिये और उन्हें निचोडकर एक सेर रस निकाल लीजिये। अब चूल्हे मे आग जलाइये। कडाही मे सूजी और अदरक का रस मिलाकर घी मे भूनिये। जब उसका रग बादामी होने लगे तब चीनी की एक-तार की चाशनी बनाकर हलुवे मे मिला दीजिये और कर्छी से चलाइये। इस प्रकार जब हलुआ पककर गाढा हो जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये और खाइये।

बादाम का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव बादाम, एक पाव घी, आधा सेर चीनी, एक पाव दूध, एक तोला इलायची के दाने तथा अन्य मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम वादामो को तोड़कर उनकी गिरी
ाल लीजिये और उसे पानी मे भिगो दीजिये। जब गिरी गल जाय
उनका छिलका उतारकर खाली गिरी को सिल पर पीस लीजिये।
कड़ाही मे घी डालकर गिरी की पीठी को भून लीजिये। जब उसमे
न्ध आने लगे तब चीनी, दूध तथा एक पाव पानी तीनो को मिला
जिये और भुनी हुई पीठी मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस
वे को कर्छी से चलाते रहिये ताकि उसमे गुठले न पड़ जायँ। जब
आ गाढ़ा हो जाय तब उसे उतार लीजिये और उसमे इलायची के दाने
ा मेवे मिला दीजिये। इस प्रकार बादाम का हलुआ बनकर तैयार
गया। अब इसे नाश्ते या खाने के साथ खाइये। यह हलुआ बहुत ही
ादिष्ठ तथा स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

किशमिश का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक पाव किशमिश, एक पाव खोवा, आधा
ा घी, आधा सेर चीनी, एक सेर पानी तथा इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश लेकर पानी से धोकर
फ कर लीजिये। अब इन्हे पीसकर रख लीजिये इसके पश्चात् कड़ाही
खोवा घी मे आग पर भून लीजिये। जब खोवा भुनकर लाल हो जाय
किशमिश की पिट्ठी को भी कड़ाही मे भून लीजिये। किशमिश
ुनकर लाल हो जाने पर उसमें खोवा मिलाकर कर्छी से चला दीजिये।
ऊपर से चीनी और पानी मिलाकर चलाते रहिये। जब हलुआ पककर
गाढ़ा हो जाय तो उसे चूल्हे से नीचे उतारकर रख लीजिए। ऊपर से
उसमें इलायची तथा अन्य मेवे काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार किश-
मिश का हलुआ बन कर तैयार हो गया। इसे प्लेटों में परोस कर चम्मच
से खाइये। यह वहुत स्वादिष्ठ लगेगा।

छोटी इलायची का हलुआ

आवश्यक सामग्री—एक छटाँक छोटी इलायची के दाने, एक छटाँक
ंश लोचन, गाय का दूध तथा तीन पाव मिश्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इलायची छीलकर उनके दाने निकाल

लीजिये। अब इलायची दाने और वंशलोचन दोनों को साफ करके दूध मे पीस लीजिये। इसके पश्चात् कडाही चूल्हे पर रखकर धीमी आग जलाइये। अब पिसे हुए पदार्थ को कड़ाही मे डाल दीजिये। ऊपर से मिश्री पीसकर मिला दीजिये। चमचे से इधर-उधर चलाकर धीमी आग पर हलुआ बनाइये। जब यह गाढ़ा हो जाय तब इसे उतार लीजिये और खाइये।

इलायची का हलुआ मस्तिष्क को तरी तथा आँखों की ज्योति बढाता है। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अचार

आम का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर बड़े-बड़े आम, आधा पाव मेथी, आधा पाव हल्दी, एक छटाँक सौंफ, डेढ छटाँक धनियाँ, आधा पाव मिर्च, एक छटाँक राई, डेढ पाव नमक तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो की सरौते से चार फाँक इस प्रकार करिये कि वह जुड़े रहे। आमो के अन्दर से गुठली निकालकर फेक दीजिये। अब सब मसालो को दरदराकर तेल मे सानकर आमो मे भर दीजिये और अमृतबान मे रख दीजिये। इसके पश्चात् अमृतबान मे बढ़िया सरसो का तेल आमो से चार-पॉच अगुल ऊपर तक भर दीजिये। अमृतबान का मुँह बन्दकरके एक महीने तक रखा रहने दीजिये। उसके बाद जब आम का अचार तैयार हो जाय तब भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

आम का अचार (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—दो सेर कच्चे आम का गूदा, एक छटाँक नमक, एक छटाँक लालमिर्च, दो तोले हल्दी, आधा पाव सरसो, एक तोला पीपल तथा आधा सेर सरसों का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो के गूदे को अलगकर लीजिये। गुठली को निकालकर फेक दीजिये। अब गूदे मे पानी डालकर आग पर रख दीजिये। जब उनमे एक हल्का-सा उबाल आ जाय तब उतारकर रख लीजिये। अब सब मसालो को बारीक पीस लीजिये। इसके पश्चात् दो तोले नमक फॉको मे मिलाकर अमृतबान मे भरकर रख लीजिये। दो दिन बाद जब आमो मे से पानी छूटने लगे तब उसे अलग कर दीजिये और सब पिसा हुआ मसाला तेल मे मिलाकर फाँके भी उसमे मिला दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे अमृतबान मे भरकर आठ-दस दिन तक धूप मे रखा रहने दीजिये। जब यह तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग मे लाइये।

आम का सूखा अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर आम की फॉके, डेढ पाव नमक, आम का मसाला तथा दस छटॉक सरसो का तेल आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गूदेदार आम लेकर पानी मे धो लीजिये और उन्हें चाकू से काटकर चार-चार फॉके कर लीजिये। आमो की गुठली निकालकर फेक दीजिये। अब फाँको मे नमक मिलाकर धूप मे रख दीजिये। दो घटे बाद सब मसाला तेल मे मिलाकर तैयारकरके फॉको मे भर दीजिये। इसके पश्चात् उन फॉको को अमृतबान या अन्य किसी मिट्टी या चीनी के बर्तन मे भरकर दो तीन दिन तक धूप मे रख दीजिये। इसके बाद उनमे तेल डालकर फिर धूप मे रख दीजिये। अब बर्तन का मुँह किसी कपडे से ढक दीजिये। दो तीन दिन बाद जब अचार तैयार हो जाये तब उसे भोजन के समय प्रयोग में लाइये। आम के अन्य अचारो की तरह यह अचार भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

आम का चलताऊ अचार

आवश्यक सामग्री—१ सेर गूदेदार आम, एक तोला राई, एक तोला हल्दी, आधी छटाँक नमक तथा एक तोला सरसो का तेल।

बनाने की विधि—आमों का ऊपर से चेंप काटकर उन्हे पानी मे उबाल लीजिये। इसके पश्चात् सब मसाला पीसकर उन आमो मे मिला दीजिये। ऊपर से आवश्यकतानुसार पानी छोडकर उन्हे अमृतबान या किसी अन्य मिट्टी या चीनी के बर्तन मे भरकर धूप मे रख दीजिये। इसके पश्चात् उनमे सरसो का तेल डाल दीजिये। आठ दिन के पश्चात् जब आम का अचार तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग मे लाइये।

सूखे अमचूर का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर आम की सूखी खटाई, तीन सेर गुड, आधी छटॉक धनियॉ, आधी छटॉक सौफ, मेथी का दाना सवा तोला, आधी छटॉक लाल मिर्च, हीग तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूखे आम की खटाई साफ करके उबाल लीजिये। जब खटाई गल जाय तब उसे उतारकर उसका पानी

छान लीजिये और कडाही में हीग तथा थोड़ा सा घी डालकर उसमें खटाई, गुड़ तथा थोडा पानी डाल दीजिये। अब सब मसाला साफ करके भून और कूट लीजिये। इसके पश्चात् अमचूर मे जो कड़ाही मे गुड मे पककर तैयार हो गया है यह मसाला मिला दीजिये। अब इसे आग पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भरकर रख लीजिये। यह अचार भी आम के अन्य अचारों की भाँति ही बहुत स्वादिष्ठ होता है।

कच्चे आम के लच्छों की मीठी अचारी

आवश्यक सामग्री—एक सेर गूदेदार कच्चे आम, एक सेर शक्कर या तीन पाव गुड, एक छटाँक नमक तथा आधी छटाँक पिसी मिर्च।

बनाने की विधि—कच्चे गूदेदार आम लेकर पानी से धो डालिये। उन्हें चाकू से छीलकर घीयाकस में कसकर लच्छे बना लीजिये। आमो की गुठली निकालकर बाहर फेक दीजिये। अब लच्छों मे शक्कर तथा नमक डालकर अमृतबान मे भरकर धूप मे कपडे से ढककर रख दीजिये ताकि उसमे मक्खी और धूल आदि न गिरने पावे। आठ-दस दिन मे जब चाशनी पककर तैयार हो जाय तब उसमे पिसी हुई लाल मिर्च डाल दीजिये। इसके पश्चात् प्रयोग मे लाइये। यह अचारी बहुत स्वादिष्ट होती है।

आम की गुठली का अचार

आवश्यक सामग्री—आम की गुठलियो की पाँच सेर गिरी, डेढ पाव दरदरा धनियाँ, तीन छटाँक सौफ का चूर्ण, दो छटाँक राई का चूर्ण, एक छटाँक लाल मिर्च पिसी हुई, एक छटाँक हल्दी पिसी हुई, नमक और कड ुवा तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके तथा गदराये हुए आमो की गुठलियो की पाँच सेर गिरी निकालकर धीमी-धीमी आग पर इतना उबालिये कि उबालने मे कुछ कचाई रह जाय, अर्थात् वे आधे उबलने पाये। इसके पश्चात् गिरियो को गरम पानी से अलग करके उनके ऊपर की बारीक झिल्ली को उतार दीजिये। गरम पानी को छानकर शीशे के वर्तन मे ढककर रख दीजिये।

गिरियों में नमक डालकर दो-तीन दिन तक धूप में रख दीजिये। इसके पश्चात् सब मसालों (धनियाँ, सौफ का चूर्ण, राई का चूर्ण, लाल मिर्च, हल्दी) को आधा सेर सरसों के तेल में गुठली को गिरी समेत भली प्रकार मिलाकर अमृतबान में भर दो, ऊपर से गुठलियो का थोड़ा उबला हुआ जल डाल दें। यदि नमक की आवश्यकता समझी जाय तो आचार के ऊपर दरदरे नमक की तह लगा दीजिये। अमृतबान को अच्छी तरह ढककर कपड़े से मुंह बन्द कर दीजिये। एक सप्ताह तक उसे हिलाते और धूप दिखाते रहना चाहिये। इसके पश्चात् खाना आरम्भ करें।

यह अचार स्वादिष्ठ और रुचिकर होता है। इसके अतिरिक्त भोजन को पकाने तथा कोष्ठ-बद्धता को दूर करने में मदद करता है।

आम की अचारी

आवश्यक सामग्री—सवा सेर कच्चे आम का गूदा, आधी छटाँक सोठ, आधी छटाँक पीपल, आधी छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक धनियाँ, डेढ तोला सफेद जीरा, आधा तोला काला जीरा, आधा तोला लौग, तीन माशा दालचीनी, तीन माशा इलायची, आधा तोला सुहागा चौकिया, आधा तोला जवाखार, आधापाव सेधा नमक तथा आधा छटाँक काला नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालों को कूट-पीस लीजिये। फिर आम के गूदे मे मिलाकर अमृतबान मे भरकर उसका मुँह बन्द-कर दीजिये। इसके पश्चात् दस-पन्द्रह दिनों तक धूप मे रख दीजिये। उसे दिन में दो बार उछाल दिया करिये। इस प्रकार आम की अचारी बनकर तैयार हो जायगी। यह बड़ी ही स्वादिष्ठ और भूख को बढाने-वाली तथा पाचक होती है।

आम की अचारी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—दो सेर आम, आधा सेर नमक, आधा पाव लाल मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो को छीलकर उनकी आठ फाँके कर लीजिये। उन्हें अमृतबान मे भरकर ऊपर से नमक और मिर्च पीस

कर डाल दीजिये। इसके पश्चात् अमृतबान को आठ-दस दिन तक धूप में रख दीजिये। अचारी को दिन में एक-दो बार हिलाना आवश्यक है। जब अचारी गल जाय तब प्रयोग में लाइये।

आम की अचारी (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आम की ढाई सेर कटी हुई फाँके, पाँच छटाँक नमक, आधा पाव मेथी, एक छटाक हल्दी, ढाई छटाँक सौफ, आधा पाव धनियाँ, आधा पाव लाल मिर्च, एक छटाँक राई तथा आधा सेर सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आम की फाँकों मे नमक पीस कर मिला दीजिये। दो घटे तक इसको रक्खा रहने दीजिये। इसके पश्चात् सब मसालो को पीसकर सरसो के तेल मे सानकर आम की फाँको मे मल लीजिये। अब इन्हे अमृतबान मे भरकर पन्द्रह दिन तक धूप में रख दीजिये। जब वह गल जायँ तब खाने के काम मे लाइये।

नीबू का अचार

आवश्यक सामग्री—बडे कागजी नीबू, नमक, काली मिर्च तथा गुड।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबुओं को चारो तरफ से गोद लीजिये और उन्हे अमृतबान मे रखकर बराबर का नमक पीसकर डाल दीजिये और धूप मे सुखाइये। जब नमक का पानी होकर उसी मे सूख जाय तो अमृतबान मे नीबू का रस भर दीजिये। ऊपर से थोड़ी सी काली मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब नीबू गल जायँ तब उन्हे प्रयोग मे लाइये।

यदि अचार को मीठा बनाना चाहे तो उसमे गुड डाल दीजिये। नीबू का मीठा अचार बनकर तैयार हो जायगा।

मसाले के भरे हुए नीबू का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर बढ़िया कागज़ी नीबू, पाँच छटाँक नमक, आधी छटाँक हल्दी, एक छटाँक काली मिर्च, एक छटाँक अजवाइन, आधी छटाँक पीपल छोटी, एक छटाँक सोठ, एक छटाँक सफेद जीरा, आधी छटाँक काला जीरा, आधी छटाँक सुहागा फुलाकर, आधा तोला इलायची, एक छटाँक बड़ी इलायची, आधी छटाँक तेजपात, आधी छटाँक

दालचीनी, आधी छटाँक लौग, आधा तोला भुनी हीग, आधा पाव धनियाँ तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसालों को पीसकर उसमें नीबू का रस मिलाकर तैयार करके रख लीजिये। अब सब नीबुओ को चार जुड़ी हुई फाकों में काट लीजिये। इसके पश्चात् उनमे मसाला भर-कर डोरे से बाँधकर अमृतबान मे रख दीजिये। ऊपर से नीबू का रस निचोड़ दीजिये।

एक माह के पश्चात् जब नीबू अच्छी तरह से गल जावे तब उन्हें भोजन के साथ प्रयोग मे लाइये।

नीबू का मीठा अचार

आवश्यक सामग्री—बढिया नीबू, नमक, चीनी या गुड, मेथी, जीरा तथा सौंफ।

बनाने की विधि—नीबुओ को पूरे दिन पानी मे डालकर रख दीजिये। दूसरे दिन उन्हे पानी से निकालकर हल्के से मलिये जिससे उनके ऊपर का छिलका उतर जायगा। अब उन्हे काँटे से गोद कर अन्दाज से नमक डालकर अमृतबान मे रख दीजिये। इनको चार दिन तक धूप मे रखिये। इसके पश्चात् पाँचवे दिन उनमे चीनी या गुड, मेथी, जीरा और सौफ डाल दीजिये। पन्द्रह दिन मे अचार तैयार हो जायगा। उसके बाद प्रयोग मे लाइये।

मसाले की भरवाँ मिर्च का अचार

आवश्यक सामग्री—बड़ी-बड़ी हरी मिर्चें, नमक, धनियाँ, हल्दी, अमचूर तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मिर्चें लेकर उनके डठल काटकर पेट चीर दीजिये। इसके पश्चात् उनमे सब मसाला नीबू के रस मे मिलाकर भर दीजिये। यदि उस समय कच्ची अमियाँ मिल जायँ तो अमचूर और नीबू के स्थान पर अमियो का गूदा मिलाकर भर दे। इसके पश्चात् मिर्चों को काँच या चीनी के अमृतबान मे भर दीजिये। कुछ दिनो के बाद इन्हे प्रयोग में लाइये।

नीबू की मिर्च का अचार

आवश्यक सामग्री—हरी मिर्चें, नमक तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजी हरी मिर्चें लेकर उनके डण्ठल तोड लीजिये। अब मिर्चों को काट कर उनके टुकड़े या साबुत ही किसी काँच या चीनी के अमृतबान मे डाल दीजिये। ऊपर से नमक डालकर नीबू का रस निचोड दीजिये। नीबू का रस मिर्चों से कम-से-कम एक अगुल ऊँचा रहे। कुछ दिनो बाद अचार को खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगा।

कटहल का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर कटहल, एक पाव नमक, एक पाव राई, एक पाव लाल मिर्चें, आधा पाव सौफ, आधा पाव जीरा, एक पाव हल्दी तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा कटहल लेकर छीलकर साफ कर लीजिये। उसके बीच के कड़े भाग को निकालकर फेंक दीजिये। अब कटहल के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिये। सब मसालों को सिल पर महीन पीसकर रख लीजिये। इसके पश्चात् कटहल के टुकड़ों को पीतल के किसी बर्तन मे उबालकर कपड़े मे कसकर निचोड़ लीजिये। अब उसे दो घण्टे तक धूप मे सुखाकर नमक मिला दीजिये और फिर धूप मे रख दीजिये जब कटहल पानी छोडने लगे तब सब मसाला छोड़कर तीन घंटे तक धूप मे रखिये। फिर अचार की सतह से दो इच ऊपर तक तेल भर कर अमृतबान को दस दिन तक धूप मे रखा रहने दीजिये। इसके पश्चात् जब अचार बनकर तैयार हो जाय तब प्रयोग में लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

कटहल काटते समय हाथो मे तेल अवश्य लगा लीजिये नही तो हाथो मे खुजली पैदा हो जायेगी।

करौंदों का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर करौदे, एक छटाँक नमक, आधा तोला हल्दी, दो रत्ती हीग,एक तोला लाल मिर्च, आधा पाव कागजी नीबू आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करौंदो को काट-काटकर दो भाग करके उनके बीज निकालकर अलग कर दीजिये। उन्हें पानी मे धोकर साफ कर लीजिये। अब उनमें नमक और हल्दी मिलाकर तीन दिन तक धूप में रक्खा रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसमें हींग, लाल मिर्चें तथा नीबू का रस डालकर अमृतबान को ढककर रख दीजिये। इस प्रकार इसे आठ दिन तक धूप मे रखने के पश्चात् भोजन के समय प्रयोग में लाइये।

करेले का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर ताजा करेला, आधी छटॉक नमक, ढाई तोला पोदीना, ढाई तोला बडी इलायची, ढाई तोला काली मिर्च, आधा तोला जीरा, ढाई तोला धनियॉ, ढाई तोला आँवला, ढाई तोला मेथी, ढाई तोला काला नमक, आधा तोला पीपल, आधा तोला लौंग, तीन माशे जवाखार, तीन माशे हीग, आधी छटॉक मिश्री, एक पाव सॉभर नमक, हीग तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करेलो को छील डालिये और नमक पीसकर करेलो मे लपेटकर रख दीजिये। अब सब मसालो को घी मे भूनकर पीस लीजिये। उसमे नमक मिलाकर नीबू के रस मे सानकर करेलो मे भर दीजिये। ऊपर से उन्हे डोरों से बॉधकर अमृतबान में भर-कर ऊपर से नीबू का रस डालकर पन्द्रह दिन तक धूप मे रख दीजिये। इसके पश्चात् खाने के साथ अचार को खाइये। करेले का अचार बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

आलू का अचार

आवश्यक सामग्री—आलू, राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबाल लीजिये। जब वे गल जायँ तब उन्हे छील लीजिये। छिले हुए आलुओं के कतले करके अमृतवान मे डाल दीजिये। इसके पश्चात् राई, नमक, हल्दी तथा मिर्च चारो चीजे बराबर लेकर पीस लीजिये और आलुओ मे मिला दीजिये। थोड़ा-सा पानी भी मिला दीजिये।

अब दो-तीन दिन बाद जब अचार खट्टा हो जाय तब काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अदरख का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव अदरख, एक तोला अजवाइन, एक तोला नमक, एक तोला दोनो जीरा (सफेद व काला), आधा पाव नीबू का रस तथा एक तोला मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अदरख को धो, छीलकर घीयाकस मे कस लीजिये। अब इसमे नमक, जीरे, अजवाइन, मिर्च तथा नीबू का रस मिलाकर अमृतबान मे भरकर पन्द्रह दिन तक धूप मे रख दीजिये। बीच-बीच मे उसे हिला दिया करिये। इसके पश्चात् जब अचार तैयार हो जाय तब खाये। यह बहुत ही पाचक तथा भूख को बढ़ानेवाला होता है।

लिसोड़े का तेल का अचार

आवश्यक सामग्री—लिसोड़े, राई, नमक, हल्दी, मिर्च तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लिसोड़ो को उबाल लीजिये। अब उन्हे ठण्डा करके उनमे राई, नमक, मिर्च तथा हल्दी चारो मसाले बराबर-बराबर पीसकर मिला दीजिये और दो दिन तक अमृतबान का मुँह बन्द करके रख दीजिये। दो दिन के बाद उसमे थोड़ा-सा पानी डाल दीजिये। उसके दो दिन बाद सरसो का तेल अचार से चार-पाँच अगुल ऊपर तक भर दीजिये। अब बर्तन को बन्द करके रख दीजिये। हर दूसरे दिन उसे हिलाना आवश्यक है। इस प्रकार करीब एक महीने मे अचार बनकर तैयार हो जायगा।

कमल ककड़ी का अचार

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद कमल ककड़ी, चार तोला सॉभर नमक, डेढ तोला लाल मिर्च, तीन तोला लौग तथा एक माशे हीग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सफेद मोटी कमल ककड़ी लेकर छील डालिये। अब इनके कतले करके जोश दे लीजिये। इसके पश्चात् जब वह फरैरे हो जायँ तब सब मसाला अच्छी तरह पीसकर उसमे डाल

दीजिये। ऊपर से इसमे सिरके का बना हुआ अर्कनाना भर दीजिये। इस प्रकार कमल ककड़ी का आचार बनकर तैयार हो जायगा।

आँवले का अचार

आवश्यक सामग्री—दो सेर आँवले, आधा पाव जीरा, आधा पाव धनियाँ, एक छटाँक काला जीरा, दो तोला लौंग, चार तोले बड़ी इलायची, आधा पाव राई, एक छटाँक सौफ, एक छटाँक लाल मिर्च, आधा पाव नमक तथा आधा सेर तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवले उबाल लीजिये। आँवले अधिक न गलने पावे। अब उनमे जीरा, धनियाँ, लौंग, इलायची, राई, सौंफ, मिर्च, नमक तथा तेल आदि सब मसाले पीसकर आँवलो मे मिला दीजिये। इस प्रकार तीन-चार दिन मे यह अचार बनकर तैयार हो जायगा।

टेंटी का अचार

आवश्यक सामग्री—टेटी, राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टेटी लेकर किसी अमृतबान मे भरकर ऊपर तक पानी भरके रख दीजिये। फिर उसे तीन-चार दिन तक उसका मुँह बन्द करके धूप में रख दीजिये। इसी प्रकार टेटी मे डाला हुआ पानी तीन-चार बार बदल दीजिये। इसके पश्चात् टेटी सुखाकर रख लीजिये। अब पानी के अचार की तरह उसमे राई, नमक, मिर्च, हल्दी डाल दीजिये। जब टेटी पर खटाई चढ़ जाय तब पानी के ऊपर चार अगुल सरसो का तेल भर दीजिये। इसके पश्चात् जब अचार मे खट्टापन आ जाय तब प्रयोग मे लाइये। यह अचार बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

सिघाड़े का अचार

आवश्यक सामग्री—कच्चे सिघाड़े, पिसा हुआ नमक, राई तथा कड़वा तेल आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे सिघाड़े लेकर उनके काँटे तोड़ दीजिये। अब उन्हें गर्म पानी मे थोडा उबाल लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे छीलकर उनमे पिसा हुआ नमक और राई लगाकर रख दीजिये।

तीसरे दिन उनमे कड़वा तेल डालकर धूप में रख दीजिये। इस प्रकार कुछ दिनों मे जब वह खट्टा हो जाय तब उसे खाने के काम मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होता है।

खरबूजे का अचार

आवश्यक सामग्री—खरबूजे, नमक, मिर्च, राई, हल्दी, धनियाँ, सौफ तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे और छोटे खरबूजो को गर्म उबलते हुए पानी मे हल्का-सा जोश दे लीजिये। इसके पश्चात् जब खरबूजे ठण्डे हो जायँ तब उन्हे बीच मे से चीरकर उनके बीज निकाल दीजिये। अब उनमे सब मसाला तैयार करके तेल मे मिलाकर भर दीजिये। फिर उनको अमृतबान मे भरकर रख दीजिये। तीसरे दिन उनमे कडवा तेल ऊपर तक भर दीजिये। कभी-कभी उनको धूप मे रखकर हिला दिया कीजिये। जब अचार कुछ गलकर खट्टा हो जाय तब उसे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

परवल का अचार

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे परवल, नमक, लाल मिर्च, राई, हल्दी, धनियाँ, सौफ तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—अच्छे ताजे परवल लेकर उन्हे हल्का-हल्का छील लीजिये। फिर उन्हे उबलते हुए पानी मे पॉच मिनट तक रख जोश देकर निकाल लीजिये। अब ठण्डा हो जाने पर सब मसाला तैयार करके परवल को बीच मे से चीरकर उसमे भर दीजिये। जब सब परवल भर जायँ तब उन्हे अमृतबान मे भरकर रख दीजिये। तीसरे दिन उनमे बढिया सरसो का तेल उनके ऊपर तक भर दीजिये। कभी-कभी अमृतबान को धूप मे रखकर हिला दिया कीजिये। तेल को आप गर्म और ठण्डा करके भी डाल सकते है। इस प्रकार परवल का अचार बनकर तैयार हो जायगा।

मटर का अचार

आवश्यक सामग्री—ताजे मटर, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, तेल तथा पिसी हुई राई आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बड़े और ताजे मटर लीजिये। उनको अच्छी तरह छीलकर धो डालिये। इसके पश्चात् उनमे पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा राई मिलाकर दो दिन तक धूप मे रख दीजिये। तीसरे दिन उसमें सरसो का तेल डाल दीजिये। इस प्रकार कुछ दिनो मे मटर गल जायँगे और अचार तैयार हो जायगा। इसे अमृतबान मे रख लीजिये। आवश्यकता के समय प्रयोग मे लाइये। यह अचार भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

लौकी का अचार

आवश्यक सामग्री—कच्ची ताजी लौकी, पिसा हुआ नमक, हल्दी, लाल मिर्च तथा राई।

बनाने की विधि—लौकी लेकर अच्छी तरह धोकर छील लीजिये। अब चाकू से लौकी की मोटी-मोटी फाँके कर लीजिये। इन्हे अब उबाल लीजिये और चलनी में डालकर ठण्ढा कर लीजिये जिससे सब पानी निकल जाय। इसके पश्चात् अमृतबान मे भरकर सब मसाले पीसकर डाल दीजिये। अब ऊपर तक पानी से भरकर धूप मे रख दीजिये। बिना धूप मे रक्खे हुए भी यह दो, तीन दिन मे तैयार हो जाता है।

यह अचार अधिक दिनो तक रखने से सड जाता है, इसलिए इसे जल्दी से ही समाप्त कर देना चाहिये या उतना ही अन्दाज से डालना चाहिये जिससे खराब न हो।

सेम का अचार

आवश्यक सामग्री—सेम, नमक, हल्दी, लाल मिर्च, राई तथा पानी आदि।

बनानें की विधि—सर्वप्रथम सेमो को पानी मे अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे चीरकर देख लीजिये कि उनमे कोई कीडा न हो। अब उनको आग पर उवाल लीजिये। गल जाने पर उनका पानी निकालकर फेक दीजिये और उनमे सब मसाला डालकर धूप मे रख दीजिये। दो-एक दिन के वाद जब अचार मे खट्टापन आ जाय तव उसे खाने के काम मे लाइये।

गाजर का अचार

आवश्यक सामग्री—काले गाजर, राई, पिसी हुई हल्दी, नमक तथा मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम काले गाजर लेकर छील लीजिये और उन्हे काटकर बीच का नैड़ा निकाल दीजिये । अब उन कटे हुए गाजरो को उबाल लीजिये । उबल जाने पर उनका पानी निकालकर फेक दीजिये । इसके पश्चात् सब मसाले मिलाकर धूप मे रख दीजिये । इस प्रकार गाजर का अचार चौथे दिन तैयार हो जायगा ।

यह अचार जाड़ो मे ही डालना चाहिये । काले गाजरों के अचार का रंग अच्छा होता है । वैसे लाल गाजरो का अचार भी इसी विधि से डाला जा सकता है ।

नारंगी का अचार

आवश्यक सामग्री—नारगियाँ, नमक तथा पिसी हुई काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छोटी-छोटी नारगियाँ ले उन्हे छीलकर उनकी फाँके निकालकर अलग कर लीजिये । अब उनमे नमक तथा थोडी-सी पिसी हुई काली मिर्च डालकर किसी बर्तन मे भरकर धूप मे रख दीजिये इसके पश्चात् दस-बारह दिन बाद जब अचार तैयार हो जाय तब उसे प्रयोग मे लाइये । नीबू की तरह नारगियो का अचार भी बहुत स्वादिष्ठ होता है ।

मुनक्का का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर मुनक्का, तीन सेर सिरका, एक पाव अदरख, तीन छटाँक नमक, एक छटाँक काली मिर्च, आधी छटाँक सफेद जीरा, एक छटाँक इलायची आदि ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुनक्को को पानी मे धोकर साफ कर लीजिये । सिरके को आग पर पका लीजिये । जब सिरका खौलने लगे तब उसमे अदरख, नमक और मुनक्के डाल दीजिये । जब सिरका जलकर एक सेर रह जाय तब उसके अन्दर काली मिर्च, जीरा तथा इलायची डाल दीजिये । जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे अमृतबान या शीशी मे भरकर रख लीजिये । यह अचार खाने मे बहुत स्वादिष्ठ लगता है ।

बाँस का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे बाँस का कल्ला, नमक, एक तोला सोडा, दो नीबू आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे बाँस का, जो पीला न हो, नर्म-नर्म कल्ला लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। उन टुकड़ों में चार माशे नमक तथा सोडा और पानी डालकर कडी आग पर पकाइये। जब बाँस गल जाय तब उसमे से पानी निकालकर उसको गोद डालिये। अब उसमे नमक डालकर दुबारा पका लीजिये। ऊपर से नीबू का रस भी निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् जब बाँस पककर खूब नर्म हो जाय तब ठडा करके अमृतबान मे भरकर रख दीजिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग मे लाइये। यह अचार भी अन्य अचारों की तरह स्वादिष्ठ होता है।

किशमिश का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर किशमिश, तीन सेर सिरका, एक पाव अदरख, तीन छटाँक नमक, एक छटाँक काली मिर्च, आधी छटाँक सफेद जीरा तथा एक छटाँक इलायची आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को धोकर साफ कर लीजिये। सिरके को आग पर पकाइये। जब सिरका खौलने लगे तब उसमे अदरख, नमक और किशमिश डाल दीजिये। जब सिरका जलकर एक सेर रह जाय तब उसके अन्दर काली मिर्च, सफेद जीरा, इलायची डाल दीजिये इसके पश्चात् ठण्डा हो जाने पर इसे अमृतबान मे भरकर रख लीजिये। इस प्रकार किशमिश का अचार बनकर तैयार हो जायगा।

पत्ते का अचार

आवश्यक सामग्री—मदार के मुलायम पत्ते, बड़े-बडे आम, काली मिर्च, लाल इलायची, लौग, साँभर नमक तथा तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमो को धोकर उनको काटकर फाँक कर लीजिये। सब मसालो को पीसकर रख लीजिये। अब किसी बर्तन मे थोडा सा मसाला डालिये। फिर आम की फाँको को बिछाइये, फिर मसाला, फिर पत्ते और फिर आम की फाँक। इसी क्रम से जब सब रख

जायँ तब उनको धूप मे रख दीजिये। जब उनमे से पानी छूटने लगे तब उन्हे शीशे या चीनी के अमृतबानो मे रख दीजिये।

इसके पश्चात् सब मसाला तेल मे मिलाकर आमो को कस लीजिये और मसाले मे मिला दीजिये। ऊपर से थोडा-सा तेल डालकर दस-पन्द्रह दिन तक इनको धूप मे रखिये। जब आम और पत्ते गल जायँ तब अचार को भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

लिसोड़े का अचार

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर लिसोडे, एक पाव राई, नमक, मिर्च, हल्दी तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लिसोडे लेकर पसा लीजिये। फिर उनके ऊपर की टोपी उतारकर अमृतबान मे डाल दीजिये। ऊपर से राई पीसकर डाल दीजिये। अब उनमे हल्दी, नमक, मिर्च भी आवश्यकतानुसार पीसकर डाल दीजिये। दो-तीन दिन बाद उसमे थोडा सा पानी डालकर रख दीजिये। जब लिसोड़े गलकर खट्टे हो जायँ तब उन्हे भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मसालेदार छुहारे का अचार

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गुठली निकला हुआ छुहारा, आधा पाव फूली हुई किशमिश, आधी छटाँक काली मिर्च, एक पाव अमचूर, आधा पाव सोठ, आधी छटाँक अदरख, एक तोले जीरा दोनो तरह का, तीन माशे इलायची, ढाई सेर सिरका, एक छटाँक नमक तथा एक पाव चीनी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मिर्च, इलायची, जीरा, सोठ, तथा अदरख को पीस और कतर लीजिये। फिर छुहारो मे सब मसाला भरकर सूत के डोरे से बाँध दीजिये। अब सिरका लेकर उसमे नमक और चीनी अमृतबान मे रखे हुए छुहारो मे डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसे दस-बारह दिन तक धूप मे रखा रहने दीजिये और उसके पश्चात् इसे काम मे लाइये।

जो लोग इसमे सिरका न मिलाना चाहे वे नीबू का रस भी काम मे ला सकते है।

आक के पत्तों का अचार

आवश्यक सामग्री—आक के अधपके पत्ते, सिरका, सौफ, सोठ, धनियाँ पत्तो का बारह-बारह भाग, हीग तीसरा भाग, बडी इलायची पॉच भाग, छोटी इलायची एक भाग, काला जीरा एक भाग, सफेद भुना हुआ जीरा दो भाग, दालचीनी छः भाग, काली मिर्च आठ भाग, पीपल तीन भाग, पोदीना दो भाग, लौग एक भाग, जावित्री छः भाग, जायफल चार भाग, साँभर नमक तथा सिरका।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आक के अधपके पत्ते लेकर खौलते हुए पानी में डालकर थोडी देर तक पतीली का मुँह बन्द करके रक्खा रहने दीजिये। फिर इनको निकालकर पोछ लीजिये। जब पत्ते सूखकर फरेरे हो जायँ तब सब मसाला दरदरा पीसकर और उसमे सिरका मिलाकर पत्तो पर छिडक दीजिये। इसके-पश्चात् मसाला दोनो ओर लगाकर उन्हे थोडी देर धूप मे रखकर फरैरे कर लीजिये। इस प्रकार आक के पत्तो का अचार तैयार हो जायगा।

चने का अचार

आवश्यक सामग्री—मोटे सफेद काबुली चने, नमक, मिर्च, हल्दी, राई तथा सरसो का तेल।

बनाने की विधि—सफेद काबुली चने लेकर उन्हे बीनकर पानी मे भिगो दीजिये। दो दिन तक भीगने के पश्चात् उन्हे चार-पॉच पानी से धो डालिये। अब उनमे से मोटे-मोटे चने निकालकर कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे सब मसाला मिलाकर रख दीजिये। दूसरे दिन सरसो का तेल लेकर गर्म कर लीजिये। जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे चनो मे डाल दीजिये। अब उनको कभी-कभी धूप मे रख दिया कीजिये। कुछ दिनो बाद जब इनमे खट्टापन आ जाय तब खाइये।

तेल डालते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि तेल चनों से एक या दो अगुल ऊपर रहे।

हर्रें का अचार

आवश्यक सामग्री——आधा सेर छोटी हर्रें, सवा छटॉक नमक, आधा तोला सुहागा, आधी छटॉक जवाखार, आधी छटाँक सोंठ, आधा तोला काली मिर्चे, आधा तोला पीपल, डेढ तोला दालचीनी, आधी छटॉक लाल मिर्चें, तीन माशे हीग, आधी छटाँक भुना हुआ काला जीरा, आधी छटाँक सफेद जीरा, आधा तोला धनियाँ, आधा तोला सौंफ तथा आधी छटाँक लौग।

बनाने की विधि——छोटी हर्रें लेकर तीन दिन तक बराबर पानी मे भीगी रहने दीजिये। वह पानी, जिसमें हर्रें भीग रही है, दोनो समय बदलते रहिये। तीसरे दिन हर्रें को पानी से निकालकर एक टोकरी मे डाल दीजिये और फरैरी होने दीजिये। इसके पश्चात् सब मसालों को आधा सेर नीबू के अर्क मे सान लीजिये और उसमे हर्रें मिला दीजिये। अब इन्हे अमृतबान या चीनी के किसी बर्तन मे भरकर धूप मे रख दीजिये। इसके पश्चात् तैयार होने पर प्रयोग मे लाइये।

बताशे का अचार

आवश्यक सामग्री——बताशे, काली मिर्चें तथा शहद आदि।

बनाने की विधि——सर्वप्रथम शहद लेकर उसमे थोडा चूक और पिसी हुई काली मिर्चें मिला दीजिये। इसके पश्चात् जब वह खूब अच्छी तरह मिल जाय तब उसमे बिना पानी डाले हुए बताशे लपेट लीजिये। जब बताशो मे वह खूब लग जाय तब उन्हें किसी काँच या चीनी के बर्तन मे भरकर रख लीजिये। इस प्रकार बताशे का स्वादिष्ठ अचार बनकर तैयार हो जायगा।

आलूबुखारे का अचार

आवश्यक सामग्री——एक सेर आलूबुखारा, एक पाव किशमिश, एक छटॉक काली मिर्चें, आधा पाव बढिया अमचूर, एक पाव सोठ, डेढ छटॉक अदरख, एक तोला सफेद जीरा, दो तोला काला जीरा, छ माशे इलायची, आधा पाव सेंधा नमक, आधा सेर चीनी, पाँच सेर सिरका या नीवू का रस।

बनाने की विधि—नये अच्छे आलूबुखारों को लेकर पानी में हल्का जोश दीजिये। फिर उनको चाकू से चीरकर उनकी गुठलियाँ निकाल दीजिये। इसके पश्चात् सब मसालों को अच्छी तरह पीस लीजिये और आलूबुखारो मे भरकर अमृतबान मे भर दीजिये। अब उनमे सिरका या नीबू का रस ऊपर तक भर दीजिये। इसके पश्चात् अचार तैयार हो जाने पर भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

छोटी पीपल का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव छोटी पीपल, आधी छटाँक पिसा हुआ नमक आदि।

बनाने की विधि—छोटी पीपल लेकर साफ कर लीजिये। अब पीपल और पिसा हुआ नमक अमृतबान मे डाल दीजिये। ऊपर से नीबू का रस इतना निचोड़ दीजिये कि पीपल खूब भीग जावे। दो-एक दिन उसे हिलाने के बाद जब उनका रस सूख जावे तब उन्हे कपड़े पर फैलाकर धूप मे सुखा लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे फिर अमृतबान मे भर दीजिये।

छोटी पीपल का अचार बहुत ही हाजमेदार तथा भूख बढानेवाला होता है। यह खाने मे स्वादिष्ठ होता है।

अजवायन का अचार

आवश्यक सामग्री—एक पाव अजवायन, आधी छटाँक नमक तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—अजवायन लेकर पानी मे भिगो दीजिये और उसे धोकर उसकी ककड-मिट्टी साफ कर लीजिये, फिर चलनी से साफ करके बीन लीजिये और कपडे पर धूप मे सुखा लीजिये। जब उनका पानी सूख जाय तब नमक और अजवायन अमृतबान मे भरकर ऊपर से नीबू का रस निचोड दीजिये। रस इतना होना चाहिये कि अजवायन उसमे खूब भीग जाय। रस सूखने के दो-एक दिन पहिले अमृतबान को हिला दीजिये जिससे रस अच्छी तरह मिल जाय। जब रस सूख जावे तब अजवायन निकालकर कपडे पर सुखाकर अमृतवान मे भरकर रख लीजिये।

यह अचार बहुत ही स्वादिष्ठ तथा हाजमेदार होता है। पेट के दर्द की यह अचूक दवा है।

अंजीर का अचार

आवश्यक सामग्री—एक सेर सूखे अन्जीर, आधा सेर बादाम की मीगी, दो सेर घी, दो सेर शक्कर, सवा तोला इलायची, आधा तोला केसर, पाँच तोला चिरौंजी, पाँच तोला पिस्ते, दो तोला सफेद मूसली आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अन्जीर लेकर गर्म पानी से दो-तीन बार धोकर बारीक टुकडे कर लीजिये। बादाम की मीगी के ऊपर का छिलका उतारकर उसके भी टुकडे कर लीजिये। अब एक कड़ाही मे अन्जीर, बादाम के टुकडे डालकर उसमे घी तथा अन्य सब चीजे कूटकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् इन सबको थोड़ी देर तक आग पर चढ़ाइये। जब कडाही का घी अच्छी तरह पिघल जाय और सब चीजे उसमे ठीक तरह मिल जायँ तब उसे उतारकर चीनी या काँच के अमृतबानो मे भर-कर रख लीजिये।

यह अचार बहुत ही लाभदायक है। इसे दोनो समय आधी छटॉक की मात्रा मे खाने से खून व त्वचा की गर्मी, पित्त व रक्त-विकार आदि बीमारियाँ दूर होती है।

———

मुरब्बा

आम का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर कच्चे आम, पौने चार सेर देशी खाँड़, वा सेर पानी तथा पिसी हुई इलायची।

बनाने की विधि—कच्चे आमो को छीलकर काट लीजिये और उनकी गुठली निकालकर फेक दीजिये। अब इन फाँको को किसी बर्तन मे पानी के साथ उबालिये। दूसरे बर्तन मे खाँड़ को पानी मे डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब उसका मैल ऊपर आ जाय तब उतारकर छान लीजिये। फिर उबली हुई फाँको का पानी फेककर खाँड के शर्बत मे डालकर तीन दिन तक रखिये। इसके पश्चात् फाँको को निकालकर शर्बत की एक तार की चाशनी बनाकर आम की फाँक उस चाशनी मे डाल दीजिये। जब वह एक-दो बार खदक जाय तब उसे उतार लीजिये। ऊपर से पिसी इलायची डालकर अमृतबान में भरकर रख लीजिये।

नीबू का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके हुए नीबू, एक छटाँक चूने का पानी, दो सेर चीनी तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नीबू को काँटे से गोदकर आग पर पानी मे उबाल लीजिये। अब चीनी की चाशनी बनाकर तैयार करिये और उसमे नीबू धोकर डाल दीजिये। जब नीबू दो तार की चाशनी मे पककर मुलायम हो जायँ तब उन्हे ठण्डा करके अमृतबान मे भर लीजिए। ऊपर से नीबू का रस भी डाल दीजिये।

इस प्रकार नीबू का मुरब्बा बनकर तैयार हो जायगा। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और लाभदायक होता है।

करौंदे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर करौंदा, एक सेर शक्कर तथा थोड़ी सी केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम करौदो को धोकर उनकी दो-दो फॉक कर लीजिये । अब शक्कर की तीन तार की गाढी चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये और उसमे करौदे डालकर पकाइये। तीन-चार मिनट मे जब चाशनी पतली हो जाय तब करौदो को उसमे से निकालकर चाशनी को चूल्हे पर ही पकने दीजिये। जब चाशनी फिर गाढ़ी हो जाय तब करौदे फिर उसमे डाल दीजिये। इस प्रकार करौदो को तीन बार उतारो और पकाओ। इसके पश्चात् करौदो को उतारकर ठडा कर लीजिये और उनमे थोड़ी-सी केसर डालकर अमृतबान मे भरकर उसका कपड़े से मुँह बॉधकर रख दीजिये।

गाजर का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर गाजर, डेढ सेर चीनी, चार कागजी नीबू आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाजर लेकर उन्हें छील लीजिए। अब उन्हे गोल-गोल काटकर पानी मे हल्का उबाल देकर कपडे पर फैला दीजिये। जब गाजर फरैरे हो जायँ तब उन्हे कॉटे से खूब गोद लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। फिर इस चाशनी मे गाजर के टुकडो को डालकर धीमी आग पर पकाइये। पकाते समय नीबू का रस निचोड़ दीजिये। जब पककर मुरब्बा तैयार हो जाय तब उसे ठण्डा करके अमृतबान मे भर लीजिये।

यह मुरब्बा खून को बढानेवाला, दिल और दिमाग को ताकत देनेवाला तथा तरावट पहुँचानेवाला होता है।

साबूत गाजर का मुरब्बा भी इसी विधि से तैयार किया जा सकता है।

केले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर गद्दर केले, ढाई सेर दानेदार चीनी तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केलो को छीलकर उनके टुकड़े कर लीजिये। अब पतीली मे घास बिछाकर उसी पर केलो के टुकडे रख दीजिये। ऊपर से फिर घास रखकर केलो को ढक दीजिये और उनमे

पानी भरकर हलका उबाल दे दीजिये। जब वे उबल जायँ तब उन्हे निकालकर फरैरा कर लीजिये। इसके पश्चात् एक तार की चाशनी बनाकर उसमे नीबू निचोड़ दीजिये। फिर केले के टुकड़ो को उसमें डालकर पकाइये। जब केले गल जायँ तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान मे भरकर रख दीजिये।

पके केले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर केले, चार कागजी नीबू, चार सेर चीनी, काली मिर्च, छोटी इलायची तथा केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छे पके हुए केले लेकर छील लीजिये। एक-एक केले के दो-दो टुकड़े कर लीजिये। अब चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् तैयार चाशनी मे कटे हुए केले डाल दीजिये। ऊपर से नीबू का रस डालकर मधुरी आगपर पकाइये। जब वे पक जायँ तब उनमे काली मिर्च, छोटी इलायची तथा केसर गुलाब-जल मे पीसकर मिला दीजिये। जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे अमृतबान मे भरकर रख दीजिये और समयानुसार प्रयोग मे लाइये। यह मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

कमरख का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पके कमरख, सवा दो सेर दानेदार चीनी, एक पाव मीठा दही, एक पाव लाहोरी नमक तथा एक नीबू।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कमरख को गोदकर एक मिट्टी की हाँडी मे नमक के साथ डाल दीजिये और उसमे एक पाव पानी डालकर एक घटे तक खूब हिलाइये। अब उस पानी को फेककर उसमे एक तोला चूने का पानी डालकर आधे घटे तक फिर हिलाइये। इसके पश्चात् उस पानी को फेककर दही डालकर हिलाइये। एक घटे के बाद उनमे आधा पाव चीनी डालकर हलका उवाल लीजिये और निकालकर फरैरा कर लीजिये। इसके पश्चात् बाकी बची हुई चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर कमरख उसमे डालकर उवालिये। जब कमरख गल जायँ तब उसमे नीबू का रस डालकर ठण्डा कर लीजिये और चीनी तथा कॉच के अमृतबान मे भर लीजिये।

फालसे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—अच्छे ताजे फालसे, दो सेर पानी, दो सेर चीनी, दो तोला छोटी इलायची, एक तोला काली मिर्च तथा दो तोला गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी किसी बर्तन मे उबाल लीजिये। जब पानी उबल जाय तब उसे उतारकर उसमे पके हुए फालसे डाल दीजिये। उस बर्तन को दस-पन्द्रह मिनटतक ढककर रख दीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर फालसो को धोकर उसमे डाल दीजिये। जब फालसे दो तार की चाशनी मे पक जायँ तब उन्हे उतार-कर सब मसाला मिला दीजिये और ठण्डा करके मुरब्वे को चीनी या काँच के बर्तन मे भरकर रख लीजिये।

यह मुरब्बा गर्मी को दूर करके तरावट पहुँचाता है।

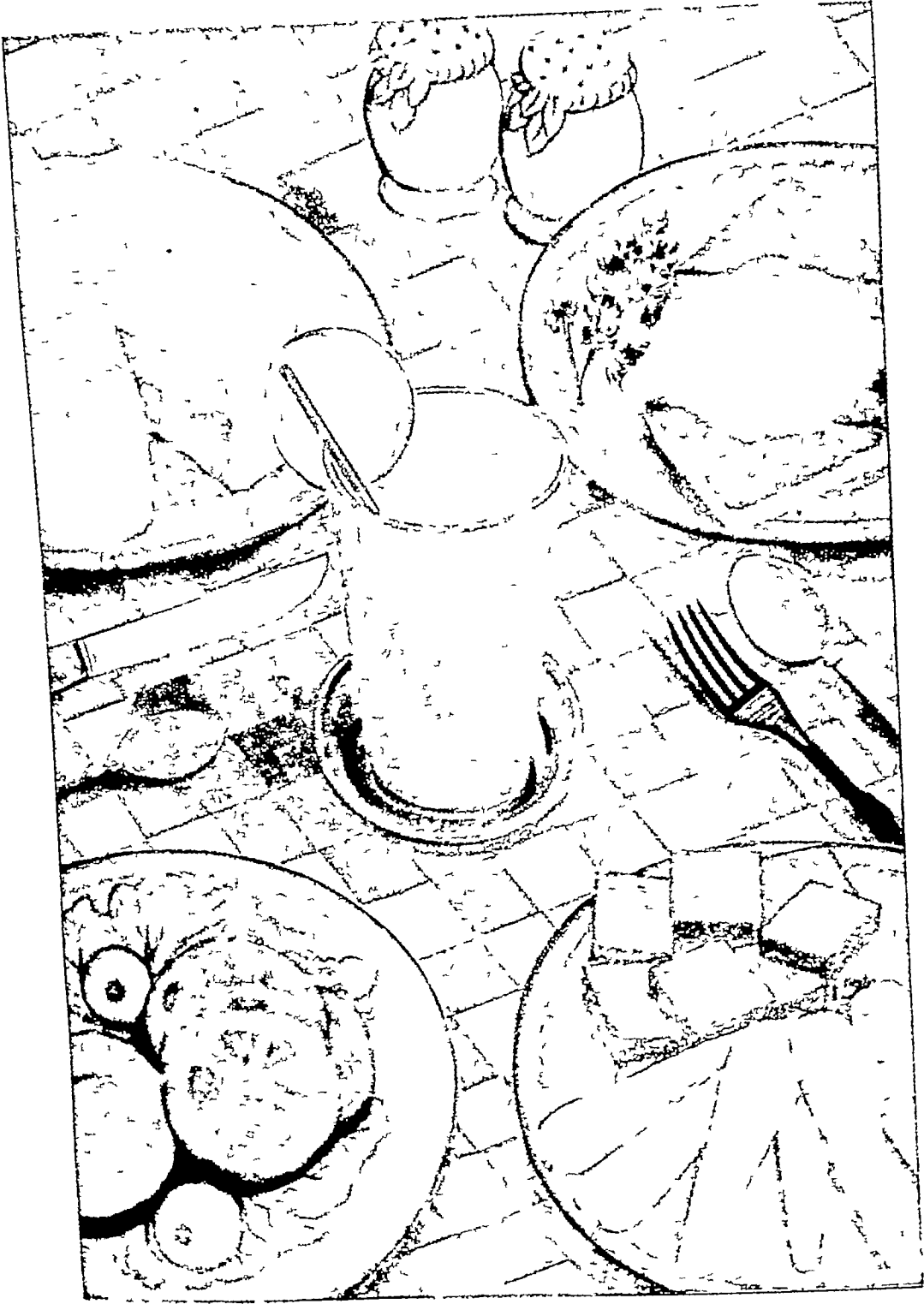
बेलगिरी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—बेलगिरी का गूदा तथा देशी खाँड।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेलगिरी को छीलकर उसका गूदा निकाल लीजिये। अब उस गूदे को पानी मे उबालिये। जब गूदा उबल-कर मुलायम हो जाय तब खाँड की चाशनी बनाइये। अब इस चाशनी मे बेलगिरी के उबले हुए गूदे को डालकर आग पर फिर पकाइये। जब वह पककर तैयार हो जाय तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये। इसके पश्चात् मुरब्बे को अमृतबान मे भरकर रख लीजिये। इसको भोजन के समय आवश्यकतानुसार निकालकर प्रयोग मे लाइये।

रसभरी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पीली रसभरी तथा आधा सेर चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रसभरी को छीलकर पानी से धो डालिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये। जव चाशनी पककर तैयार हो जाय तब उसमे रसभरी डाल दीजिये। इस प्रकार मुरव्वा तैयार होने पर उसे ठडा करके अमृतवान मे भरकर रख लीजिये।

पेठे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर पेठे का फल, सवा तीन सेर देशी खाँड़, डेढ़ सेर पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छील लीजिये और उसके टुकडे काटकर धो लीजिये । अब उन टुकड़ो को काँटे से गोदकर उबाल लीजिये और पसा दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे खाँड और पानी डालकर शर्बत बनाइये और एक उबाल आ जाने पर पेठे के गोदे हुए टुकड़ो को खाँड मे डाल दीजिये। अब उसे दुबारा पकाइये जब उसमे तीन उबाल आ जाय तब उसे उतार लीजिये और तीन दिन तक रक्खा रहने दीजिये। फिर शर्बत की एक तार की चाशनी तैयार करके उसमे पेठे को डाल दीजिये। जब वह एक-दो बार खदक जाय तब उसे उतार कर ठण्डाकरके अमृतबान मे भरकर रख लीजिये। अवसर के अनुसार प्रयोग मे लाइये ।

आँवले का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—ढाई सेर हरे आँवले, चार सेर देशी खाँड़ तथा दो सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आँवलो को पानी के साथ आग पर उबाल लीजिये और उतारकर पसा दीजिये। अब खाँड की तीन तार की चाशनी तैयार करके उसमे उबले हुए आँवले डाल दीजिये। तीन दिन तक इसी प्रकार रक्खा रहने के पश्चात् यदि चाशनी पतली हो गई हो तो उसमे से आँवले निकालकर चाशनी को पकाकर फिर गाढा करके उसमे दुबारा आँवलो को छोड़ दीजिये। जब वह ठण्डा हो जाय तब अमृतबान मे भरकर रख लीजिये ।

अंगूर का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर बड़े अंगूर, एक सेर देशी खाँड़ तथा एक सेर स्वच्छ ताजा पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अगूर लेकर उन्हे गर्म पानी मे धोकर साफ कर लीजिये अब खाँड़ की तीन तार की चाशनी तैयारकर

अगूरों को डाल दीजिये। जब उसमे दो-तीन खदके आ जायँ तब उतार लीजिये। इसके पश्चात् इन्हें ठण्डा करके अमृतबान में भरकर रख लीजिये। भोजन के समय प्रयोग मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है ।

सेब का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर सेब का गूदा, आधा सेर शक्कर तथा इलायची आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे सेब लेकर पानी में खूब धोइये। फिर छीलकर कई टुकड़ों में काट लीजिये। उनके बीज अलग करके इन टुकडो को पानी मे उबाल लीजिये। जब ये उबल जायँ तब इन्हें कुचलकर शक्कर मिला दीजिये। इसके पश्चात् इन्हे दुबारा आग पर चढा दीजिये। इस बीच में इसे चमचे से चलाते रहिये जिससे वह जलने न पावे। जब पककर अधिक गाढा हो जाय तब इसे उतारकर ठण्डा करके कण्टर में भरकर रख लीजिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग मे लाइये।

यह मुरब्बा गर्मियों में बहुत लाभ पहुँचाता है।

नासपाती का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—दो सेर नाशपाती, चीनी की चाशनी तथा चार नीबू।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपातियों को छीलकर चाकू से चार-चार फॉके कर लीजिये। अब उन्हे पतीली मे डालकर हल्की-हल्की भाप लगा लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमे नाशपाती के टुकड़ो को कॉटे से गोदकर डाल दीजिये और दुबारा आग पर चढाकर पकाइये। पकाते समय नीबू का रस भी उसमे मिला दीजिये। जब वनकर तैयार हो जाय तब उस मुरब्बे को एक दिन तक उसी वर्तन मे पड़ा रहने दीजिये। दूसरे दिन अमृतबान मे भरकर रख दीजिये।

किशमिश का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—सवा सेर बढिया किशमिश, दो सेर देशी खॉड़, आधा तोला इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिश को बीन, नुकाकर साफ कर लीजिये और गर्म पानी मे डालकर फुला लीजिये। जब किशमिशे फूल जायँ तब खाँड़ की तीन तार की चाशनी बनाकर उसमे किशमिश छोड दीजिये। जब वह एक या दो बार खदक जाय तब उन्हे उतार लीजिये, और उनमे पिसी हुई इलायची डाल दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें ठडा करके चीनी या कॉच के बर्तन मे रख लीजिये।

किशमिश का मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

सुपारी का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सुपारी, आधा छटॉक पत्थर का चूना, आधा तोला सुहागा, एक सेर चीनी, इलायची, केसर और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरी, ताजी, गद्दर सुपारी मँगाकर चाकू से छील लीजिये। अब ढाई सेर पानी मे सुहागा और आधा चूना घोलकर चूल्हे पर चढा दीजिये। उसी मे सुपारी भी डाल दीजिये। जब उसमे एक उफान आ जाय तब उतारकर चौबीस घटे तक उसी प्रकार रक्खा रहने दीजिये। दूसरे दिन साफ पानी से धोकर सुपारियो को कॉटे से गोद लीजिये। इसके पश्चात् साढे तीन सेर पानी मे बचा हुआ चूना डालकर उसमें सुपारी छोड़ दीजिये और तीन पहर तक मधुर आग पर पकाइये। बाद मे चूल्हे से उतारकर ठण्डा करके साफ पानी से धो लीजिये। अब चीनी की एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये और उसमे सुपारी डालकर फिर आग पर पकाइये। ऊपर से कागजी नीबू का रस निचोड दीजिये। जब रस जलकर ठीक हो जाय तब उसमे काली मिर्च, इलायची तथा केशर को गुलाबजल मे पीसकर डाल दीजिये। जब यह ठण्डा हो जाय तब इसे अमृतबान मे भर लीजिये।

आलू का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर बड़े-बड़े आलू, तीन सेर चीनी, छ. नीबू, इलायची, काली मिर्च, केसर तथा गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओं को छीलकर कॉटे से गोद लीजिये। तीन पाव पानी मे तीन नीबू निचोड़कर उबालिये। दो

उबाल आने पर उतारकर ठण्डा कर लीजिये। अव चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् आलुओ को धोकर उसमे डाल दीजिये। बाकी तीन नीबुओ को उसमे निचोड़कर फिर आग पर चढ़ा दीजिये। जब आलू गल जायँ तब उन्हें उतारकर उनमें ऊपर से इलायची, काली मिर्च का चूर्ण तथा केसर गुलाबजल मे पीसकर डाल दीजिये। जब वह ठंडा हो जाय तब उन्हे अमृतबान मे भरकर रख लीजिये। आलू का मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अनन्नास का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आधार सेर अनन्नास, एक सेर चीनी, नमक तथा चूना।

बनाने की विधि—अनन्नास लेकर उन्हे छील डालिये। फिर नमक और चूना मिलाकर अनन्नास मे मसल दीजिये और उनका विषैला पानी निकालने के लिए लटका दीजिये। इस प्रकार उसका विषैला पानी टपक-कर निकल जायगा। जब सब पानी निकल जाय तब खुले पानी मे मसल-मसलकर धो लीजिये। इसके पश्चात् अनन्नास को काटकर टुकड़े कर लीजिये और उन टुकड़ो को पानी मे उबाल लीजिये। फिर ठडा करके फरैरा होने पर काँटो से गोद लीजिये। अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमे उन टुकड़ो को डालकर पकाइये। जब अनन्नास के टुकड़े गल जावे तब उन्हे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और अमृतबान मे भर लीजिये।

अदरख का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा अदरख, तीन सेर चीनी तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अच्छा ताजा अदरख लेकर छील लीजिये। फिर उसे पानी मे डालकर आग पर चढा दीजिये। जव उसमे तीन-चार उवाल आ जाय तब उतारकर ठण्डा कर लीजिये और कपड़े पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। फरैरा हो जाने पर अदरख को काँटे से गोद लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमे

अदरख को डाल दीजिये और उसे फिर पकाइये। पकाते समय उसमें नीबू का रस डाल दीजिये। तैयार हो जाने पर उतारकर ढण्डा कर लीजिये और अमृतबान में भर लीजिये।

अदरख का मुरब्बा शीत और दमा के रोगियों के लिए बहुत लाभदायक है।

आलू बुखारे का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—आलू बुखारे तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू बुखारों को पानी में हल्का जोश देकर पसा दीजिये। इसके पश्चात् चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर आलू बुखारों को उसमे डालकर तीन-चार दिन तक रक्खा रहने दीजिये। यदि चाशनी पतली हो गई हो तो उसे पकाकर फिर गाढी कर लीजिये और अमृतबान मे भरकर रख लीजिये।

इस प्रकार आलू बुखारे का मुरब्बा बनकर तैयार हो जायगा।

हरड़ का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—बड़ी हरड, चीनी दानेदार तथा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बड़ी-बड़ी हरड़े लेकर गर्म पानी में उबाल लीजिये। अब चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमे हरड़ साफ पानी से साफ करके डाल दीजिये। जब हरड़ पककर तैयार हो जाय तब उन्हे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और मुरब्बे को अमृतबान मे भर लीजिये।

हरड का मुरब्बा पेट की समस्त बीमारियों में लाभ पहुँचाता है। खाना पचाकर दस्त साफ लाता है।

बाँस का मुरब्बा

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे वाँस का नर्म कल्ला, चार माशे नमक, एक तोला सोडा, दो सेर चीनी तथा दो नीबू।

बनाने की विधि—बाँस के कल्ले को छोटे-छोटे टुकड़ो मे काट लीजिये। अब उन्हें नमक और सोडे के साथ मिलाकर कडी आँच पर पानी के साथ पकाइये। जव वाँस गल जायँ तव उन्हें पानी से निकाल-

उन्हें रख दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट पश्चात् ढाल की तरफ जो पानी इकट्ठा हो जाय उसे फिर फेक दीजिये और फिर साफ पानी से टुकड़ों को अच्छी तरह मसलकर धो लीजिये। इसके पश्चात् टुकड़ों को काँटे से गोदकर उन्हे पतीली में पानी के साथ आग पर उबालिये। पानी उसमें इतना भरिये कि गलते समय तक पानी सब जल जाय। उबालते समय एक नीबू का रस उसमे निचोड़ दीजिये। अब जिमीकन्द को पकने के बाद एक कपडे पर फैलाकर फरैरा कर लीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर उन टुकड़ों को उसमे डाल दीजिये। जब ये टुकडे तल जायँ तब उन्हे दो तार की चाशनी मे डाल कर चूल्हे पर पकाकर गाढा कर लीजिये। उसी समय उसमें इलायची, कालीमिर्च और केशर तीनों को गुलाबजल में पीसकर मिला दीजिये। जब वे नरम हो जायँ तब उतारकर ठण्डा करिये और अमृतबान मे भर लीजिये।

यह मुरब्बा बवासीर के रोगियो को बहुत लाभ पहुँचाता है।

बनाने की विधि—कूटू के आटे मे नमक, मिर्च तथा गर्ममसाला डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। घोल अधिक पतला न हो। पतला होने से वह घी मे फैल जायगा। अब कड़ाही में घी या तेल डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब घी या तेल खूब गर्म हो जाय तब कूटू के आटे के घोल की पकौड़ी बनाकर कड़ाही मे छोड़िये और अच्छी तरह करछी से चला-चलाकर सेकिये। जब पकौडियाँ सिककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम मे लाइये।

यदि दही की पकौडियाँ खाना चाहते हैं तो पहिले पकौडियों को पानी मे भिगो दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे निचोडकर दही मे डाल दीजिये और खाइये।

चने के दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चने की दाल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—चने की दाल लेकर पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल फूल जाय तब उसे कई बार पानी मे धोइये। अब इसको सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और किसी बर्तन मे डालकर पानी के साथ खूब फेटिये। अब घोल मे नमक, मिर्च मिला दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी या तेल छोडकर गर्म कीजिये। अब गर्म घी मे दाल की पकौडियाँ छोड कर सेकिये। जब सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हे निकालकर खाने के काम मे लाइये।

घोल तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। पतले घोल की पकौडियाँ ठीक तरह न तो सिक ही पाती है और न फूलती ही है।

मूंग की दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मूँग की दाल, नमक, लाल मिर्च, हीग, गर्ममसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये। सुबह जब दाल गल जाय तब उसे खूब मल-मलकर धोइये। जब दाल के सब

बनाने की विधि—कूटू के आटे मे नमक, मिर्च तथा गर्ममसाला डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। घोल अधिक पतला न हो। पतला होने से वह घी मे फैल जायगा। अब कड़ाही मे घी या तेल डालकर चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। जब घी या तेल खूब गर्म हो जाय तब कूटू के आटे के घोल की पकौड़ी बनाकर कड़ाही मे छोडिये और अच्छी तरह करछी से चला-चलाकर सेंकिये। जब पकौडियाँ सिककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम मे लाइये।

यदि दही की पकौडियाँ खाना चाहते है तो पहिले पकौडियो को पानी मे भिगो दीजिये। इसके पश्चात् उन्हें निचोड़कर दही मे डाल दीजिये और खाइये।

चने के दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चने की दाल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—चने की दाल लेकर पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल फूल जाय तव उसे कई बार पानी मे धोइये। अब इसको सिल पर खूब महीन पीस लीजिये और किसी बर्तन मे डालकर पानी के साथ खूब फेटिये। अब घोल मे नमक, मिर्च मिला दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी या तेल छोडकर गर्म कीजिये। अव गर्म घी मे दाल की पकौडियाँ छोड कर सेंकिये। जब सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हे निकाल-कर खाने के काम मे लाइये।

घोल तैयार करते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। पतले घोल की पकौडियाँ ठीक तरह न तो सिक ही पाती है और न फूलती ही है।

मूंग की दाल की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मूँग की दाल, नमक, लाल मिर्च, हीग, गर्ममसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये। सुबह जव दाल गल जाय तव उसे खूब मल-मलकर धोइये। जव दाल के सव

फेटिये। अब रसभरियों की दो-दो फाँकें काट लीजिये और एक-एक टुकडे को पीठी मे रखकर कड़ाही मे छोडते जाइये। जब सब पकौडी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन मे पानी में डाल दे।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमें चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौडियों को दही में डाल दीजिये। यदि चाहें तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौडियों को खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसन, जीरा, अदरख, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौंजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि।

बनाने की विधि—रात को मूँग की दाल को पानी मे भिगोकर रख दीजिये। प्रात काल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये। सब मसालो को भी महीन पीस लीजिये। अब पतीली मे थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये। जब वह भुनकर हल्के लाल रग की हो जाय और उसमे से भूने हुए मसाले की सी गंध आने लगे तब पतीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौडे बर्तन मे रखकर ठडा कर लीजिये। जब यह खूब ठडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरख, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौंजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट मे निकालकर रख लीजिये। भुनी हुई मसाले की दाल मे थोडा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये। अब मसाले की दाल मे ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच मे भरकर रख लीजिये। इसके पश्चात् हाथ मे घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-बना कर कड़ाही मे गर्म घी मे धीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये। इस प्रकार मसाले की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायेंगी। अब इन्हे चटनी के साथ चाय के समय खाइये।

फेटिये। अब रसभरियों की दो-दो फॉकें काट लीजिये और एक-एक टुकडे को पीठी मे रखकर कडाही में छोडते जाइये। जब सब पकौड़ी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन में पानी मे डाल दे।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमे चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौडियों को दही में डाल दीजिये। यदि चाहे तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौडियो को खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगती हैं।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूंग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसन, जीरा, अदरख, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि।

बनाने की विधि—रात को मूंग की दाल को पानी मे भिगोकर रख दीजिये। प्रात.काल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये। सब मसालो को भी महीन पीस लीजिये। अब पतीली मे थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये। जब वह भुनकर हल्के लाल रंग की हो जाय और उसमे से भूने हुए मसाले की सी गध आने लगे तब पतीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौड़े बर्तन मे रखकर ठंडा कर लीजिये। जब यह खूब ठडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरख, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट मे निकालकर रख लीजिये। भुनी हुई मसाले की दाल मे थोड़ा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये। अब मसाले की दाल मे ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच मे भरकर रख लीजिये। इसके पश्चात् हाथ मे घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-बना कर कड़ाही मे गर्म घी मे धीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये। इस प्रकार मसाले की पकौडियाँ बनकर तैयार हो जायँगी। अब इन्हे चटनी के साथ चाय के समय खाइये।

छिलके छूट जायँ तब उसे सिल पर महीन पीस लीजिये। पिसी हुई दाल मे थोड़ी-सी हीग पीसकर डाल दीजिये। फिर सब मसाले दाल मे मिला कर दाल को खूब फेट लीजिये। इसके पश्चात् मूंग की दाल की पकौडी बना-बनाकर कड़ाही मे छोडते जाइये और गर्म घी मे सेकिये। बीच-बीच मे पकौडियो को करछी से चलाते रहिये। इस प्रकार जब धीमी आग पर पकौडी सिक कर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर गर्म-गर्म खाइये।

यदि पकौड़ी दही की बनानी हों तो इनको पानी मे भिगो दीजिये। आधे घण्टे बाद दही को रई से चला कर एक-सा कर लीजिये और उसमे निचोडकर पकौड़ियाँ छोड़ दीजिये। जिस समय खानी हों प्लेट मे निकाल-कर उसमे ऊपर से नमक, मिर्च, गर्म मसाला तथा सोंठ डाल कर खाइये। यह खाने मे बहुत स्वादिष्ठ लगेगी।

मक्का के आटे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—मक्के का आटा, नमक, मिर्च पिसी हुई, तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—बेसन की तरह पानी की सहायता से मक्का के आटे का घोल तैयार कर लीजिये। अब उसमे स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च मिला दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी डालकर गर्म कीजिये। जब घी गर्म हो जाय तब उसमें आटे की पकौड़ी बना-बनाकर छोड़ते जाइये और धीमी आँच पर सेकिये। इस प्रकार जब पकौड़ी सिककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकाल कर गर्म-गर्म खाइये।

खट्टी मीठी रसभरी पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—आधा सेर काले मूँग की दाल, आधा पाव रसभरी, आधा पाव चीनी, आधा सेर दही, खाने का सोडा तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को साफकरके पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल अच्छी तरह भीगकर गल जाय तब उसे धो-कर सिल पर पीस लीजिये। एक चौड़े बर्तन मे सारी पिसी हुई दाल की पीठी डालकर उसमे थोडा-सा सोडा डालिये और हथेली से पानी डालकर खूब फेटिये। जब तक दाल का रग सफेद न हो जाय तब तक उसे खूब

फेंटिये। अब रसभरियो की दो-दो फाँके काट लीजिये और एक-एक टुकडे को पीठी मे रखकर कडाही मे छोडते जाइये। जब सब पकौड़ी बनकर तैयार हो जायँ तब उन्हें किसी बर्तन में पानी मे डाल दे।

इसके पश्चात् दही को रई से चलाकर उसमें चीनी मिलाइये और भीगी हुई पकौडियों को दही में डाल दीजिये। यदि चाहें तो बादाम, पिस्ता तथा किशमिश आदि मेवा डाल कर पकौड़ियों को खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

मसाले की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, धनियाँ, हल्दी, प्याज, लहसन, जीरा, अदरख, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, किशमिश, चिरौंजी, गोला, छोटी इलायची, खाने का सोडा तथा घी या तेल आदि।

बनाने की विधि—रात को मूँग की दाल को पानी मे भिगोकर रख दीजिये। प्रात.काल दाल को धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये। सब मसालो को भी महीन पीस लीजिये। अव पतीली मे थोड़ा-सा घी डालकर पिसी हुई दाल और मसाले को मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर भून लीजिये। जब वह भुनकर हल्के लाल रग की हो जाय और उसमे से भूने हुए मसाले की सी गध आने लगे तब पतीली को चूल्हे से उतार लीजिये और सबको किसी चौडे बर्तन मे रखकर ठडा कर लीजिये। जब यह खूब ठंडा हो जाय तब महीन कटा हुआ धनियाँ, अदरख, थोड़ी-सी प्याज, हरी मिर्च, चिरौंजी, गोला, इलायची के दाने तथा किशमिश ये सब चीजे एक प्लेट मे निकालकर रख लीजिये। भुनी हुई मसाले की दाल मे थोड़ा-सा खाने का सोडा मिला दीजिये। अब मसाले की दाल मे ऊपर लिखी हुई सब वस्तुएँ मिलाकर तथा मेवा बीच में भरकर रख लीजिये। इसके पश्चात् हाथ मे घी लगाकर दाल की टिकिया-सी बना-बना कर कड़ाही मे गर्म घी मे धीमी-धीमी आँच पर सेक लीजिये। इस प्रकार मसाले की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी। अब इन्हे चटनी के साथ चाय के समय खाइये।

मखाने की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार मखाने, बेसन, नमक-मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मखानों के ऊपर के काले-काले छिलकों को छुडाकर साफकर लीजिये। अब बेसन में नमक, मिर्च मिलाकर पानी की सहायता से घोल तैयार करिये। बेसन को हाथ से खूब फेटिये जिससे कि उसमे गाँठे न पड़ने पावे। इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर गर्म कीजिये। मखानो को बेसन मे मिला दीजिये और बेसन मे लपेटकर घी मे सेकिये। जब सिककर लाल हो जायँ तब निकालकर रख लीजिये। थोड़ी देर बाद चटनी के साथ खाइये। यह पकौड़ी भी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

चावलों की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—चावल, नमक, मिर्च, गर्ममसाला तथा घी।

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार चावल लेकर उन्हे साफ कर लीजिये और पन्द्रह-बीस मिनट तक पानी मे भीगने दीजिये। अब इन्हे धोकर थोड़े से पानी के साथ पतीली मे चूल्हे पर चढा दीजिये। जब चावल उबलकर तैयार हो जायॅ तब उतारकर उनका माँड़ निकाल लीजिये। फिर चावलो को ठण्डा करके सिल पर पीस लीजिये। इस प्रकार पिसकर पीठी तैयार हो जायगी। यदि पीठी गाढी है तो उसको पतला करने के लिए उसका माँड़ फिर उन्ही मे डाल दीजिये। अब पीठी को खूब फेंटिये और उसमे स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च तथा गर्म मसाला मिला दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर आग पर गर्म कीजिये। जब घी जब खूब गर्म हो जाय तब उसमे चावलो की पीठी हाथ मे लेकर पकौडियाँ तोड़-तोड़ कर छोड़िये। अब उन्हे धीमी आग पर करछी से पलट-पलट कर सेकिये। जब पकौडियाँ सिककर तैयार हो जायँ तब उन्हे निकालकर गर्म-गर्म खाना आरम्भ करिये। यह खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

अरवी के पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—अच्छी साफ अरवी, मसाला (नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, अजवायन, थोड़ा गरम मसाला, कटा हुआ अदरख, प्याज, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, हीग) बेसन और घी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अरवी उबालकर ठंडी होने पर छील लो और उन्हे कुचलकर पीठी बना लो। फिर सब मसाला, नमक, मिर्च, धनियाँ, जीरा, अजवायन, थोडा गरम मसाला, कटा हुआ अदरख, कटी हुई प्याज, हरा धनियाँ और हरी मिर्च पीठी मे डाल दो। पीठी बनाते समय इस बात का ध्यान रखा जाय कि वह पतली न हो जाय। इसके पश्चात् बेसन मे थोडी-सी हीग और नमक डालकर पकौडी की तरह उसे खूब फेट ले, यह भी अधिक पतला न होने पावे। बेसन के ठीक तरह से फेटे जाने की पहचान यह है कि बेसन की फुटक पानी पर पडने से तैरने लगती है। जब बेसन अच्छी तरह फेट लो उसके बाद उसमे पीठी की छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर बेसन मे लपेटकर कडाही मे घी मे तल लो। इस प्रकार अरवी की पकौडी बनकर तैयार हो जायगी। इन्हे आप चटनी के साथ खा सकते है।

कमल-ककड़ी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—पाव भर सफेद बढिया कच्ची कमल-ककड़ी, दो छटॉक बेसन, पाव भर घी, दो छटॉक दही, गरम मसाला, मिरच, धनियॉ, जीरा, एक गाँठ प्याज, हल्दी, नमक, किशमिश तथा एक टमाटर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कमल-ककडी को साफ धोकर उसके बारीक-बारीक गोल चन्दे कतर लो। इसके पश्चात् उन्हे धोकर एक पतीली मे थोडा-सा पानी डालकर आग पर उवाल ले। जव वह उवलकर गल जाय तव उन्हे निकालकर सिल पर खूव कुचल ले और वेसन में थोडा-सा मिरच और धनियां डालकर कमल-ककडी के चन्दो का कुचला उसमे डालकर अच्छी तरह फेट ले। फिर कड़ाही मे आवश्यकतानुसार घी डालकर उसकी छोटी-छोटी पकौडियॉ वना ले। इसके पश्चात् अव प्याज को छीलकर साफ धुली हुई सिल पर सव मसाला इच्छानुसार

डालकर महीन पीस ले और एक पतीली में घी में जीरा बघार-कर सब मसाला उसमे भून ले। जब मसाला भुनकर गुलाबी हो जाय तब उसमे तली हुई पकौडियाँ भी डाल दे। ऊपर से उसमे थोडा-सा पानी और किशमिश धोकर अब डालें। जब पकौडियाँ खूब अच्छी तरह गल जायँ तब उसमे दही तथा गरम मसाला और टमाटर का रस डालकर उतार ले। इस प्रकार कमल-ककडी की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी। ये पकौड़ियाँ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ और रुचिकर होती हें।

भुट्टे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—नरम दाने के भुट्टे, बेसन, नमक, गरममसाला, अमचूर, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ और घी या तेल।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आवश्यकतानुसार नरम दाने के भुट्टे लेकर घियाकस मे कस लीजिये। कसे हुए गूदे मे थोड़ा-सा बेसन मिलाकर उस गूदे को पकौडी बनाने योग्य कर लीजिये। भुट्टो का गूदा यदि अधिक नरम हो तो उसमे बेसन अधिक मिलाकर कडा कर लीजिये और यदि गूदा कम नरम हो तो बेसन कम मिलाइये। यदि आवश्यकता समझे तो गूदे मे थोड़ा-सा पानी का छीटा भी दे सकते है। इसके पश्चात् उसमे आवश्यकतानुसार नमक, गरम मसाला तथा अमचूर डाल दीजिये और बारीक-बारीक प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार पकौड़ी का सब सामान तैयार हो जाने के बाद कड़ाही में घी या तेल डालकर पकौड़ी सेक लीजिये। इनको आप चटनी के साथ चाय पीते समय प्रयोग मे ला सकते है। यह पकौड़ी खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

बैंगन की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, बैंगन, नमक, लाल पिसी हुई मिर्चें तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे बैंगन लेकर उनके लम्बे या गोल पतले-पतले टुकडे काटकर पानी मे डाल दीजिये, जिससे इनकी कड़वाहट

दूर हो जायगी। अब बेसन मे नमक-मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् बैगन की कटी हुई फाँकों को बेसन मे लपेटकर कडाही मे घी डालकर धीमी-धीमी आग पर सेक लीजिये। जब खूब सिंक जायँ तब निकालकर खाने के काम मे लाइये।

बेसन का घोल तैयार करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। इसका घोल गाढा रक्खा जाय तो पकौडी ठीक बनेंगी।

टिण्डे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, टिण्डे, नमक, लाल मिर्च तथा घी आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजे टिण्डे लेकर उन्हे धोकर छील लीजिये। फिर उनके टुकड़े करके पानी मे डाल दीजिये। अब बेसन मे नमक, मिर्च डालकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे के टुकडो को बेसन मे लपेटकर घी मे सेंक लीजिये। जब पकौडियाँ अच्छी तरह सिंक जायँ तब उन्हे निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम मे लाइये।

तरोई की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, तरोई, पिसा हुआ नमक व लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजी हरी तरोई लेकर छील और काट लीजिये। अब नमक-मिर्च मिलाकर बेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् तरोई के पतले कटे हुए टुकडो को बेसन मे लपेटकर घी मे सेंक लीजिये। जब पकौडियाँ अच्छी तरह सिककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकालकर चटनी आदि से खाइये।

टमाटर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, पिसे हुए लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—ताजे कम पके हुए टमाटर लेकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें पतले-पतले काट लीजिये। अब बेसन मे नमक-मिर्च डालकर घोल तैयार कीजिये और टमाटर के कल्लो को बेसन मे लपेट-

डालकर महीन पीस लें और एक पतीली में घी में जीरा बघार-कर सब मसाला उसमे भून लें। जब मसाला भुनकर गुलाबी हो जाय तब उसमे तली हुई पकौडियाँ भी डाल दे। ऊपर से उसमे थोडा-सा पानी और किशमिश धोकर अब डालें। जब पकौडियाँ खूब अच्छी तरह गल जायँ तब उसमे दही तथा गरम मसाला और टमाटर का रस डालकर उतार लें। इस प्रकार कमल-ककड़ी की पकौड़ियाँ बनकर तैयार हो जायँगी। ये पकौड़ियाँ खाने मे अत्यन्त स्वादिष्ठ और रुचिकर होती हैं।

भुट्टे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—नरम दाने के भुट्टे, बेसन, नमक, गरममसाला, अमचूर, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ और घी या तेल।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आवश्यकतानुसार नरम दाने के भुट्टे लेकर घियाकस मे कस लीजिये। कसे हुए गूदे में थोड़ा-सा बेसन मिलाकर उस गूदे को पकौडी बनाने योग्य कर लीजिये। भुट्टो का गूदा यदि अधिक नरम हो तो उसमे बेसन अधिक मिलाकर कड़ा कर लीजिये और यदि गूदा कम नरम हो तो बेसन कम मिलाइये। यदि आवश्यकता समझे तो गूदे मे थोडा-सा पानी का छीटा भी दे सकते हैं। इसके पश्चात् उसमे आवश्यकतानुसार नमक, गरम मसाला तथा अमचूर डाल दीजिये और बारीक-बारीक प्याज, हरी मिर्च, हरा धनियाँ काटकर डाल दीजिये। इस प्रकार पकौडी का सब सामान तैयार हो जाने के बाद कड़ाही मे घी या तेल डालकर पकौड़ी सेक लीजिये। इनको आप चटनी के साथ चाय पीते समय प्रयोग मे ला सकते है। यह पकौड़ी खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होती हैं।

बैंगन की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, बैंगन, नमक, लाल पिसी हुई मिर्चें तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजे बैंगन लेकर उनके लम्बे या गोल पतले-पतले टुकड़े काटकर पानी मे डाल दीजिये, जिससे इनकी कड़वाहट

दूर हो जायगी। अव वेसन मे नमक-मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् वैगन की कटी हुई फांको को वेसन मे लपेटकर कडाही मे घी डालकर धीमी-धीमी आग पर सेक लीजिये। जव खूब सिक जायँ तव निकालकर खाने के काम में लाइये।

वेसन का घोल तैयार करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि घोल अधिक पतला न हो जाय। इसका घोल गाढा रक्खा जाय तो पकौड़ी ठीक वनेगी।

टिण्डे की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—वेसन, टिण्डे, नमक, लाल मिर्च तथा घी आदि।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजे टिण्डे लेकर उन्हे धोकर छील लीजिये। फिर उनके टुकडे करके पानी मे डाल दीजिये। अब वेसन मे नमक, मिर्च डालकर वेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् टिण्डे के टुकडों को वेसन मे लपेटकर घी मे सेक लीजिये। जव पकौड़ियाँ अच्छी तरह सिक जायें तव उन्हे निकालकर गर्म-गर्म खाने के काम मे लाइये।

तरोई की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—वेसन, तरोई, पिसा हुआ नमक व लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार ताजी हरी तरोई लेकर छील और काट लीजिये। अव नमक-मिर्च मिलाकर वेसन का घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् तरोई के पतले कटे हुए टुकडो को वेसन मे लपेटकर घी मे सेक लीजिये। जव पकौडियाँ अच्छी तरह सिककर लाल हो जायँ तब उन्हें निकालकर चटनी आदि से खाइये।

टमाटर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, पिसे हुए लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—ताजे कम पके हुए टमाटर लेकर खूब धो लीजिये। फिर उन्हें पतले-पतले काट लीजिये। अव बेसन मे नमक-मिर्च डालकर घोल तैयार कीजिये और टमाटर के कल्लो को बेसन मे लपेट-

कर गर्म घी मे छोड़िये। जब पकौड़ियाँ खूब सिक जायँ तब उन्हें खाने के काम मे लाइये।

अदरख की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री---बेसन, अदरख, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि---अदरख को खूब धोकर उसकी मिट्टी आदि छुडा कर साफ कर लीजिये। फिर उसे छीलकर उसके पतले-पतले कतले काट लीजिये। इसके पश्चात् नमक, मिर्च मिले हुए बेसन के घोल मे उन कतलो को लपेटकर कडाही के घी में सेक लीजिये। खूब सिक जाने के पश्चात् उन्हे चटनी आदि से खाइये।

आलू की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री---बेसन, आलू, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि---सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर उसका घोल तैयार कर लीजिये और उसमे पिसा हुआ नमक, मिर्च मिला दीजिये। आलुओ को कच्चे या उबालकर छील लीजिये और उनके पतले-पतले कतले काट लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी गर्मकरके आलू के एक-एक कतल को बेसन मे लपेटकर घी मे छोडते जाइये। अब पकौडियो को धीमी आँच पर सेकिये। जब सिककर लाल हो जाय तब निकालकर चटनी से खाइये।

आलू की पकौड़ियो के लिए बेसन का घोल साधारण पकौडियो के घोल से पतला ही रखना चाहिये, जिससे पकौडियाँ करारी बने।

मेथी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री---आवश्यकतानुसार मक्का का आटा, हरी मेथी, नमक, मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि---सर्वप्रथम आटे को छानकर उसका घोल तैयार कर लीजिये। अब मेथी को तोड़कर साफ कर लीजिये और चाकू या छुरी से उसे महीन-महीन काट लीजिये। फिर उसे पानी मे धो, निचोड़ कर आटे मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् नमक, मिर्च मिलाकर कडाही मे घी गर्म करके उसमे पकौड़ी डालकर धीमी आँच पर सेकिये। करछी से

इनको पलटते जाइये। जब दोनो तरफ खूब सिककर लाल हो जायें तब निकालकर गर्म-गर्म खाइये। यह चटनी के साथ खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ लगती हैं।

इसी प्रकार मेथी बेसन के घोल मे डालकर भी पकौडिया बनाई जा सकती हैं।

काशीफल (कद्दू) की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार बेसन, काशीफल, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—बेसन लेकर उसमे नमक-मिर्च मिलाकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। अब काशीफल को छीलकर उसकी लम्बी-लम्बी फाँके काटकर छोटे-छोटे टुकडे करके उन्हे पानी मे डालते जाइये। इसके पश्चात् इन टकडो को बेसन के घोल मे लपेट-लपेटकर कडाही मे डालते जाइये और गर्म घी या तेल मे करछी से उलट-पलटकर सेकिये। चूल्हे मे आग धीमी जलाइये जिससे पकौडियाँ सिकने मे कच्ची न रह जायँ। जब यह सिक कर लाल हो जायँ तब कडाही मे से निकाल लीजिये और चटनी के साथ खाने के काम मे लाइये।

काशीफल लाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह पका हुआ न हो। कच्चे काशीफल की पकौड़ियाँ ही स्वादिष्ठ बनती है, पके की नही।

प्याज की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, साबुत प्याज, नमक, मिर्च तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबुत प्याज के ऊपर का छिलका उतारकर अलग कर दीजिये और प्याज को काटकर पानी मे धोकर रख लीजिये। अब बेसन को पानी की सहायता से घोलकर उसमे नमक, मिर्च पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे पर कडाही रखकर उसमे घी या तेल डालकर गर्म कीजिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तब प्याज को बेसन मे लपेटकर घी मे छोड दीजिये। इस प्रकार प्याज को धीमी-धीमी आग पर सेकिये। उसे करछी से उलटते-पुलटते रहिये जिससे वह अच्छी

तरह सिंक जाय। जब प्याज की पकौडी सिंककर तैयार हो जाय तब कड़ाही मे से निकालकर गर्म-गर्म चटनी के साथ प्रयोग मे लाइये।

गोभी की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, लाल मिर्च, गोभी का फूल तथा घी या तेल आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर पानी की सहायता से घोल लीजिये। फिर उसमे स्वाद के अनुसार नमक तथा लाल मिर्चें पीसकर मिला दीजिये। अब गोभी का फूल लेकर उसका डठल आदि काटकर अलग कर दीजिये और फूल के टुकड़े काटकर साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे घी या तेल डालकर गर्म कीजिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तब बेसन में गोभी के टुकडो को लपेटकर कड़ाही मे सेकिये। जब पकौड़ी सिंककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकाल लीजिये और गर्म-गर्म चटनी से खाइये, बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगी।

हरी मिर्च की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, नमक, मिर्च, हरी मिर्चें तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार बेसन लेकर उसमे नमक तथा पिसी हुई लाल मिर्च डालकर पानी की सहायता से घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् चूल्हे पर कड़ाही रखकर उसमे घी या तेल गर्म कीजिये। अब साबुत हरी मिर्चें बेसन मे डाल लीजिये और एक-एक मिर्च बेसन मे लपेटकर कड़ाही मे डालकर सेंकिये। जब पकौडी सिंककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकाल लीजिये। इसके पश्चात् इन्हे मीठी या खट्टी चटनी के साथ गर्म-गर्म खाइये।

अरवी के पत्तों की पकौड़ियाँ

आवश्यक सामग्री—अरवी के पत्ते, चने की दाल का बेसन, नमक, मिर्च, हीग, गर्म मसाला तथा घी या तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अरवी के पत्तो को धो-पोछकर खूब साफ कर लीजिये। अब बेसन मे सब मसाला पीसकर डाल दीजिये और पानी के साथ बेसन को खूब फेट लीजिये। फिर अरवी के दो-तीन

पत्तों को साथ लेकर घुला हुआ बेसन लगाकर लम्बा लपेट लीजिये। लिपटे हुए पत्तो को चलनी मे रखकर नीचे बहुगुने में पानी डालकर भाप से उबालिये। जब वह खूब कड़े हो जायँ तब उन्हे निकालकर ठडा कीजिये और फिर गोल-गोल काट लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे घी या तेल मे तल लीजिये।

इस प्रकार पकौड़ियाँ तैयार हो जाने पर उन्हे चटनी के साथ खाने के काम मे लाइये। यह पकौडियाँ बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है। इन्हे चाय के साथ नाश्ते के समय भी प्रयोग मे लाया जा सकता है।

पान की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—पिसा हुआ बेसन, पान, नमक, लाल मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार पान लेकर उन्हे धोइये और उनके नक्कू तोड दीजिये। इसके पश्चात् बेसन का घोल तैयार करके उसमे पान को लपेटकर गर्म घी मे धीमी आग पर सेंकिये। बेसन का घोल गाढा तैयार करना चाहिये। जब पकौडी सिककर तैयार हो जायँ तब उन्हे निकालकर प्रयोग मे लाइये।

पालक की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, पालक के पत्ते, नमक, मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पालक के ताजे पत्तो को लेकर धोइये। जब वे खूब साफ हो जायँ तब एक-एक पत्ता लेकर नमक-मिर्च मिले हुए बेसन के घोल मे लपेटकर गर्म घी मे धीमी आँच पर सेकिये। जब खूब सिककर करारी हो जायँ तब पकौड़ियो को कडाही मे से निकाल-कर गर्म-गर्म खाइये।

इसी प्रकार पालक की पत्तियाँ काटकर बेसन मे मिलाकर भी पकौड़ियाँ बनाई जा सकती है।

इमली की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, पकी हुई इमली, नमक, मिर्च, जीरा, शक्कर या गुड तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग या बेसन की पकौड़ियाँ बनाकर पानी मे भिगोकर रख दीजिये। अब इमली को छील और धोकर पानी मे भिगो दीजिये। भीग जाने पर मसलकर इमली की खटाई निकाल लीजिये। खटाई को छानकर बीज तथा कूडा आदि अलग कर लीजिये। खटाई मे नमक, मिर्च, भुना पिसा हुआ जीरा तथा शक्कर मिला दीजिये। इसके पश्चात् उन भीगी हुई बेसन या मूँग की पकौडियो का पानी निचोड-कर इस इमली मे डालकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

अमचूर की पकौड़ी

आवश्यक सामग्री—बेसन, अमचूर, नमक, मिर्च, जीरा तथा तथा शक्कर या गुड का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन की पकौडी बनाकर पानी मे भिगो दीजिये। अब अमचूर को धोकर उबाल लीजिये। जब वह अच्छी तरह गल जाय तब उसे उतारकर सिल पर महीन पीस लीजिये। फिर उसे छानकर उसमे नमक, मिर्च, जीरा तथा गुड या शक्कर का छना हुआ रस मिला दीजिये। इसके पश्चात् पानी मे से पकौडियो को निकालकर निचोडकर अमचूर मे डाल दीजिये और खाने के काम मे लाइये।

पत्तों की पकौड़ी

पालक, मेथी, पान आदि पत्तो की तरह खाने योग्य अन्य प्रकार के सभी पत्तो की पकौडियाँ भी बनाकर खाने के काम मे लाई जा सकती है। सबकी बनाने की विधि लगभग एक-सी ही है। सब मे बेसन, घी, नमक, मिर्च आदि का ही प्रयोग किया जाता है। पत्तो की पकौडियो मे अन्य पकौडियो की अपेक्षा घी अधिक लगता है। पत्तो की गरम-गरम पकौडियाँ अन्य पकौड़ियो की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ठ बनती है।

समोसे

मूँग की दाल के समोसे

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, हीग, नमक, मिर्च, धनियाँ, खटाई, सौफ, पिसी इलायची, मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को भिगोकर गला दीजिये। गलने पर उसे अच्छी तरह धोकर उसके छिलके अलग कर दीजिये। फिर दाल का पानी निचोडकर हीग का छौक तैयार कीजिये और दाल पतीली मे डालकर ऊपर से नमक डाल दीजिये और ढक दीजिये। जब दाल गल जाय तब उतारकर महीन पीस लीजिये। इसके पश्चात् दाल मे सब मसाले मिला दीजिये और मैदा सानकर उसमे दाल की पीठी भरकर समोसे कडाही मे घी डालकर सेक लीजिये।

बेसन के समोसे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, आधा पाव घी, लाल मिर्च, धनियाँ, सौफ, खटाई, नमक, पिसी हुई सोठ, मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन मे घी डालकर कडाही मे मन्दी आग पर सेकिये। जब बेसन मे से सुगन्ध आने लगे और वह रग बदलने लगे तब उसमे सब मसाला अच्छी तरह मिलाकर नीचे उतार लीजिये। अब थोडा-सा पानी मिलाकर उसे गीला कर लीजिये। इसके पश्चात् मैदा मे मोयन डालकर सान लीजिये और उसमे बेसन की पीठी भरकर कड़ाही में घी गर्म करके मन्दी आग पर समोसे सेक लीजिये।

आलू-मटर के समोसे

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू और मटर को उबालकर गला लीजिये। फिर इन्हे पीसकर मसालो-सहित घी मे आग पर भूनकर पीठी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् मैदा मे मोयन डालकर पानी से गूँध लीजिये। फिर आलू मटर भरकर कडाही मे घी गर्म करके उसमे

समोसे सेंक लीजिये। यह समोसे भी आलू के समोसो की तरह स्वादिष्ठ होते हैं।

शकरकन्द के समोसे

आवश्यक सामग्री—शकरकन्द, खटाई तथा अन्य मसाले, मैदा तथा घी।

बनाने की विधि—आलू की तरह शकरकन्द को भी उबालकर छील लीजिये तथा सब मसाले मिलाकर पीठी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् मैदा मे मोयन मिलाकर पानी के साथ गूंध लीजिये और आलू के समोसो की तरह ही समोसे बनाकर कड़ाही मे घी गर्म करके मन्दी आग पर सेंक लीजिये।

शकरकन्दी के समोसे आलुओ के अभाव मे तथा शकरकन्द की फसल के समय ही बनाये जाते हैं।

आलू के समोसे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, डेढ छटॉक घी का मोयन, आलू, नमक, मिर्च, धनियॉ, खटाई, सौफ, पिसी हुई इलायची तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को उबालकर छील लीजिये। अब आलुओ को फोडकर आधा पाव घी मे छौक लीजिये। ऊपर से नमक मिलाकर रख दीजिये। फिर आलुओ मे सब मसाले डालकर करछी से चलाकर कड़ाही मे भून लीजिये। जब सब मसाले मिलकर आलू अच्छी तरह मिल जायँ तब उन्हे उतार लीजिये।

मैदा मे मोयन डालकर नमक मिलाकर आटे की तरह गूंध लीजिये। फिर मैदा की छोटी-छोटी लोई बनाकर गोल और पतली पपडी बेल लीजिये और चाकू से बीच से काटकर दो बराबर भाग कर लीजिये। अब जहाँ से काटा गया है वहाँ थोडा-सा पानी लगाकर उस टुकडे को गोल मोड लीजिये। इसके पश्चात् उनमे थोडे-थोडे आलू भरकर उनका मुँह बन्द कर गूंध दीजिये। फिर कडाही मे घी गर्म करके मन्दी आग पर समोसो को सेक लीजिये।

मटर के समोसे

आवश्यक सामग्री—मटर, घी, हीग, नमक, मिर्च, धनियाँ, सौंफ, खटाई तथा मैदा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर को छीलकर धो लीजिये। फिर उसे उबालकर पीस लीजिये। अब आधा सेर मटर के दानों में आधा पाव घी के हिसाब से कडाही में डालकर हीग का छौंक तैयार करके पिसा मटर तथा सब मसाले मिलाकर भून लीजिये। जब यह भुन जाय तब इसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् मैदा सानकर उसमे मटर की पीठी भर समोसे बनाकर कड़ाही मे घी मे मन्दी आग पर सेक लीजिये।

चीले

कूटू के चीले

आवश्यक सामग्री—कूटू का आटा, नमक, काली मिर्च तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कूटू के आटे मे नमक और पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर पानी के साथ घोल तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् आग पर तवा रखकर गर्म कीजिये। उस पर घी लगाकर घोल तवे पर डालकर उसके चारो ओर घी लगाकर दोनो ओर पलटकर अच्छी तरह सेक लीजिये। सिंक जाने पर प्रयोग मे लाइये।

इसी विधि से कूटू के मीठे चीले भी बनाये जा सकते है। उसमे नमक-मिर्च के स्थान पर शक्कर तथा इलायची का प्रयोग किया जायगा।

पिट्ठी के नमकीन चीले

आवश्यक सामग्री—मूँग की दाल, हीग, नमक, लाल मिर्च, धनियाँ, सोठ तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मूँग की दाल को भिगोकर रख दीजिये। जब वह फूल जाय तब उसे हाथो से मसल-मसल धोकर छिलके छुडा लीजिये। फिर दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये। पिसी हुई दाल को छान लीजिये। अब पीठी मे लाल मिर्च, नमक, धनियाँ, पिसी हुई सोठ तथा हीग मिला दीजिये। इसके पश्चात् तवे को चूल्हे पर रखकर गर्म कीजिये। फिर पीठी को थोडा पानी डाल गीला करके तवे पर डालिये और उसे उँगलियो से गोल-गोल फैला दीजिये। जब वह फैलकर पतला हो जाय तव उस पर घी टपका टपका दीजिये। इस प्रकार एक ओर सिंक जाने पर उसे करछी से पलटकर सेकिये। उसमे घी लगाकर दोनो ओर अच्छी प्रकार सेक लेने पर उतार लीजिये।

चीला जितना पतला होता है उतना अच्छा सिकता है तथा अधिक स्वादिष्ठ लगता है। इसे हमेशा मन्दी आग पर सेकना चाहिये।

बेसन का नमकीन चीला

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार बेसन, नमक, मिर्च, हीग तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम महीन पिसा हुआ बेसन लेकर पकौड़ी के बेसन की भाँति पानी मे घोल लीजिये। फिर उसमे नमक, मिर्च तथा हीग पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् तवे को आग पर रखकर गर्म कीजिये और घी लगाकर चीले सेक लीजिये। सिंक जाने पर चटनी, मट्ठा या दही के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगते हैं।

आटे के मीठे चीले

आवश्यक सामग्री—गेहूँ का महीन पिसा हुआ आटा, शक्कर, बडी इलायची तथा घी।

बनाने की विधि—आटे मे बराबर की शक्कर डालकर पानी के साथ घोल तैयार कर लीजिये। ऊपर से इलायची पीसकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् तवे पर बेसन के चीलो की तरह सेककर खाने के काम मे लाइये।

बेसन के मीठे चीले

आवश्यक सामग्री—बेसन, शक्कर, बडी इलायची तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक सेर बेसन मे तीन पाव शक्कर या बराबर की शक्कर लेकर दोनो को मिलाकर घोल लीजिये। उसी घोल मे बडी इलायची पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् तवे को आग पर रखकर गर्म कीजिये। अब पिट्ठी के चीलो की भॉति घोल को तवे पर डालकर घी लगा-लगाकर दोनों ओर अच्छी तरह सेक लीजिये। जब सिंककर तैयार हो जायँ तब चटनी या अचार के साथ खाइये। मीठे चीले बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

पनीर

PANEER

पनीर तैयार करना

आवश्यक सामग्री—पाँच सेर दूध, दस छटाँक दही, चूने का पानी।

बनाने की विधि—तेज आग पर दूध को पतीली या कडाही मे चढा दीजिये। दूध जैसे ही उबलने लगे उसमे दही और चूने का पानी मिलाकर चलाना शुरू कर दीजिये। इस प्रकार दूध फट जायगा और उसका पानी एक तरफ निकल आयगा। इसके पश्चात् उसे एक बार फिर गर्म कीजिये और अँगीठी से उतारकर पन्द्रह मिनट तक ढककर रख दीजिये। उसे फिर बारीक मलमल के कपड़े मे छान लीजिए और उसी कपडे में उसे बाँधकर किसी भारी चीज से दाब दीजियें। इस प्रकार उसका सब पानी निचुड जायगा और आपका पनीर तैयार हो जायगा।

मेथी पनीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, आधा पाव मेथी, आधा पाव घी, पिसी हुई लाल मिर्चें और नमक आवश्यकतानुसार, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच धनियाँ, गर्म मसाला तथा अदरख।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेथी की पत्तियो को अच्छी तरह से धोकर साफ कर लेना चाहिये और फिर उनको उबाल लेना चाहिये। जब वे मुलायम हो जायँ तब उन्हे पीसकर घी मे तले। उसी समय उसमे नमक, मिर्च और धनियाँ मिला दे। थोडा-सा पानी भी उसमें डाल दे। उसे आग पर तब तक तलें जब तक कि उसका रग बादामी न हो जाय। इसके पश्चात् पनीर के टुकड़े करके उन्हे भी घी मे तब तक तले जब तक कि वह बादामी न हो जायँ। अब उन्हे घी में से निकालकर तली हुई मेथी मे डाल दे ऊपर से उसमे एक गिलास पानी और अदरख काटकर डाल दे। फिर उसे धीमी आग पर पकावे। उसमे गरम मसाले डालकर उसे

आग पर से उतार ले। इन सबको इतनी देर तक पकाना चाहिये कि पतीली मे पानी जलकर बहुत कम रह जाय। इस प्रकार मेथी पनीर बनकर तैयार हो जायगा।

मटर पनीर

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, ¼ सेर प्याज, घी, नमक और लाल मिर्च आवश्यकतानुसार, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसा हुआ धनियाँ और कटा हुआ अदरख।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर के वर्गाकार या त्रिभुजाकार टुकड़े काटकर पिघले हुए घी मे डालकर तब तक तले जब तक कि उसका रग हल्का बादामी न हो जाय। इसके बाद उसे आग पर से उतार लीजिए। पनीर बनाते समय जो छाछ शेष बची है उसमे इन टुकड़ो को डाल दे। एक पतीली मे अलग से घी डालकर हल्दी और पिसा हुआ धनियाँ तल लीजिये। और उसके पश्चात् उसमे प्याज और थोडा सा पानी डाल दीजिये। जब प्याज आधा तल जाय तब उसमे पनीर के कटे हुए टुकड़े और अदरख काटकर डाल दीजिये। उसमे इतना पानी डालिये जो प्याज और पनीर को पकाने में सहायक हो। नमक और पिसी हुई लाल मिर्च तथा गर्ममसाला आवश्यकतानुसार मिलाकर उसे चटपटा बना लीजिये। जब वह पककर तैयार हो जाय तब यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि उसमे का सब पानी जल जाय।

पनीर के कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, दो तोला चावल पानी मे भीगे हुए, एक नारगी, हरी मिर्च और हरा धनियाँ तथा एक बडा चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, अच्छी तरह महीन कटे हुए अदरख के टुकड़े और नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को सिल पर अलग-अलग अच्छी तरह पीस लेना चाहिये। इसके पश्चात् दोनों को मिलाकर उसमे नमक, पिसा हुआ सूखा धनियाँ मिला देना चाहिये। नारंगी का छिलक उतारकर उसकी फाँको को बीच मे से काट ले। अव पनीर और

चावल के मिश्रण मे नारगी की फॉक, अदरख और धनियॉ वगैरह रखकर गूलर की शकल या और इच्छानुसार आकृति के कबाब बना ले। इस प्रकार जब यह भरे हुए कबाब तैयार हो जायँ तो खाइये। ये कबाब बहुत ही स्वादिष्ठ होते है।

पनीर की खूबानी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, छ. छटॉक चीनी, पकाने से दस घटे पहिले से आधा औस भीगे हुए चावल और जाफरान।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को साधारण तौर से पीस लीजिये और उसको छोटी-छोटी टिकियों की आकृति की, इस प्रकार बनाइये कि उनके भीतर बादाम रखा जा सके। इसके बाद उन टिकियो में पेडे की तरह से गड्ढा करके कड़ाही मे सावधानी के साथ तल लीजिये। तलते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वे जल न जायँ। तलने के पश्चात् चीनी का शर्बत बनाकर उसमे थोडी सी जाफरान मिलाकर पनीर की बनी हुई खूबानी को उस रस मे डाल दीजिए और धीमी आग पर तीन घटे तक पका लीजिये, यहॉ तक कि रस खूबानियो के अन्दर अच्छी तरह प्रवेश कर जाय। इस प्रकार आपकी स्वादिष्ठ खूबानी तैयार हो जायगी।

पनीर के खताई कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पनीर, पाव सेर घी, आधी छटॉक चावल, पाँच हरी मिर्चे, दस छोटी इलायची, एक छोटी गाँठ अदरख, हरे धनिये की पत्तियॉ, आधे औस खसखस और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पनीर और चावलो को एक साथ पीस लो। अदरख, हरी मिर्चे और छोटी इलायची को मसलकर इन सब चीजो को मिला लीजिये। इसके पश्चात् पिसे हुए पनीर और चावल के मिश्रण को लेकर इस प्रकार चपटी टिकियाँ बनाइये कि हरी मिर्चे, अदरख आदि का बना हुआ मसाला उनमे भरा जा सके। फिर बहुत थोडे घी मे हल्की आग पर उन टिकियो को तल लीजिये। इस प्रकार बहुत ही स्वादिष्ठ खताई कबाब बनकर तैयार हो जायँगे।

पनीर का पुलाव

आवश्यक सामग्री—एक सेर पनीर, एक छटाँक किशमिश या मुनक्का, आधा सेर घी, एक औंस लौंग, काली मिर्च, एक औंस इलायची, आधा चम्मच जाफरान, आधा पाव दूध, पाव भर छाछ और पिसा हुआ नमक तथा लाल मिर्च आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि—पनीर को त्रिभुजाकार टुकडो मे काट लीजिये और धीमी आग पर हल्का तल लीजिये जब वह हल्के बादामी हो जाय तो उन्हे निकाल छाछ में डाल दीजिये। बादामो के छिलके उतारकर उनकी मीगी को काट लीजिये और इलाइचियो को मसलकर रख लीजिये। इसके पश्चात् चावलो को पानी में एक छटाँक नमक डालकर उबाल लीजिये। जब चावल आधे पक जायँ तो छलनी के द्वारा चावलो में से पानी निचोड लीजिये। एक मोटे तले की पतीली मे घी गरम करके उसमे कुछ लौंगे डाल दीजिये। उसके अन्दर चावल डालकर दूध, छाछ, पनीर के टुकडे और गिरी डाल दीजिये। स्वादिष्ठ बनाने के लिए ऊपर से उसमे मसाला और जाफरान डाल दीजिये। पतीली को ढककर हल्की आग मे पकने दीजिये। इसके पश्चात् पतीली को उतारकर आग के अगारो पर रख दीजिये तथा ऊपर ढक्कन पर भी अगारे रख दीजिये। इस प्रकार थोडी देर मे आपका पुलाव बनकर तैयार हो जायगा।

पनीर के दही बड़े

आवश्यक सामग्री—आधा सेर दही, पाव औंस चावल, पाव भर पनीर, एक चम्मच काला जीरा, हरी मिर्चे और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—चावलो को बारह घटे तक पानी मे भीगा रहने दीजिये। इसके पश्चात् पनीर और भीगे हुए चावलो को एक साथ पीस लीजिए। उसमे चुटकी भर नमक मिलाकर वडे वना लीजिए। इसके वाद उन वडो को कडाही मे घी डालकर हल्का-हल्का तल लीजिये। दही को एक अलग वर्तन मे रखकर फेंट लीजिये और उसमे नमक, कटी हुई मिर्चे और भुना हुआ काला जीरा मिला दीजिये। इन वडो को खाने से आधा घटे पहिले

दही में डाल दे ताकि खाने के समय तक अच्छी तरह मुलायम और स्वादिष्ट हो जाय।

पनीर के चाप (Paneer Chops)

आवश्यक सामग्री—एक तोला चावल दो छटॉक अदरख के लम्बे-लम्बे कटे हुए टुकड़े, छ छटॉक पनीर और आवश्यकतानुसार पिसा नमक और लाल मिर्च, एक चम्मच पिसा धनियॉ, हरा धनियॉ तथा रोटी के टुकडे।

बनाने की विधि—पनीर के चाप बनाने से बारह घटे पूर्व चावलो को साफ पानी मे भिगो देना चाहिए। इसके पश्चात् चावलो को बहुत महीन पीस लेना चाहिये। पनीर को भी इसी प्रकार पीसकर दोनो को मिला देना चाहिये। फिर उसमे पिसा हुआ नमक, लाल मिर्च और हरे धनिये की पत्तियॉ मिला देनी चाहिये। अदरख मे से लम्बे टुकडे काट लीजिये और उन टुकडो को पनीर और चावल की बनी हुई लुग्दी मे भरकर चाप बना लीजिए। रोटी के टुकडे भी मसाले के साथ ही उसमे भर दीजिये। इस प्रकार पनीर का स्वादिष्ठ चाप बनकर तैयार हो जायगा।

पनीर (चीज) स्टॉज

आवश्यक सामग्री—½ सेर विलायती पनीर (चीज), तीन चम्मच मैदा, एक अडे की जरदी, आधा चम्मच पिसी हुई मिर्च, चुटकी भर नमक और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मैदा मे घी या मक्खन डालिये और उसे मुलायम डबल रोटी के बारीक टुकडो की तरह लगने तक मलिये। पनीर (चीज) को कद्दूकस मे बहुत बारीक कस के अन्य सूखी सामग्री के साथ मिलाइये। इसके गूँधे हुए सख्त आटे की तरह बनाने के लिये उसमे अडे की जरदी और अगर आवश्यकता पडे तो थोडा-सा पानी डालिये। इसको बिना गूँधे ही ¼ इच मोटा बेल लीजिये। इसके पश्चात् इसे ¾ इच चौड़ी पट्टियो मे काट लीजिये। काटकर उनको साफ टिन मे रखकर मध्यम ऑच पर ओवन मे सेकिये। जब वे हलके सुर्ख हो जायँ तब उन्हे ओवन मे से निकाल लीजिये और प्रयोग मे लाइये।

पनीर के बिस्कुट (Cheese Biscuits)

आश्यक सामग्री—¼ कप कद्दूकस की हुई 'चीज़' (विलायती पनीर), एक कप मैदा, ¼ चम्मच बेकिंग पाउडर और तीन चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मैदा और बेकिंग पाउडर को छलनी मे इकट्ठा छान लीजिये और इनमे घी या मक्खन मिला लीजिये। इसके पश्चात् इनमे पनीर डालकर, ऊपर से थोडा-थोडा दूध डालते हुए थाली छोड़ने तक आटे की तरह गूँधिये। जब आटा खूब गुंध जाय तब मोटा बेल लीजिये और नमूने के मुताबिक काटकर बना लीजिये। इसके पश्चात् घी से मले हुए चिकने और साफ टिन मे रखकर तेज आँच पर बिजली की भट्ठी (ओवन) मे पन्द्रह मिनट तक सेक लीजिये। इस प्रकार सिक जाने पर विस्कुट तैयार हो जायँगे।

पनीर के टोस्ट (Cheese Toast)

आवश्यक सामग्री—आधा कप कद्दूकस की हुई विलायती पनीर (Cheese), एक अडे की जरदी, एक चम्मच मैदा, दो डबल रोटी के स्लाइस, ¼ चम्मच पिसी हुई राई, चुटकी भर नमक और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले डबल रोटी के स्लाइसों को छोडकर सब चीजो को मिलाकर नरम मिलाव तैयार कर लीजिये। डबल रोटी पर से पपडी उतारकर स्लाइस तिरछे तौर से काटिये। इसके पश्चात् स्लाइसो के ऊपर तैयार किया हुआ मिलाव लगा दीजिये। इन सबको बिजली की भट्ठी या अँगीठी पर रख दीजिये। जब ये सुर्ख हो जाये तो निकाल लीजिये और इस्तेमाल मे लाइये।

———

मिठाइयाँ

बर्फी

खोवे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—खोवा, शक्कर, इलायची के दाने, पिस्ते आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चिकना खोवा लेकर कडाही मे डालिये और उसे धीमी आँच पर भूनिये। जब खोवे का रग बादामी होने लगे तब उसमे शक्कर मिला दीजिये। भूनते समय खोवे को बराबर चलाते रहिये। इसके पश्चात् थाली मे खोवा कडाही से निकालकर फैला दीजिये। ऊपर से इलायची के दाने तथा पिस्ते काटकर फैला दीजिये। जब खोवा ठण्डा होकर अच्छी तरह जम जाय तब चाकू या छुरी से उसकी बर्फी काट लीजिये। यह बर्फी खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

गोंद की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गोद, एक सेर घी, आधा सेर चीनी तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोद को साफ करके हल्के हाथ से इमामदस्ते मे कूट लीजिये। अब कडाही मे घी गर्म करिये और उसमे थोडा-थोडा गोद डालते जाइये। जब गोद फूलकर ऊपर उठ आवे तब उसे निकाल लीजिये। इसी प्रकार सारा गोद भून लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमे भुना हुआ गोद छोड दीजिये। कड़ाही को नीचे उतारकर गोद को खूब चलाइये। थोडी देर तक ठडा होने के पश्चात् किसी चौडे बर्तन मे उसे जमा दीजिये। जम जाने पर वर्फी काटकर खाने के काम मे लाइये।

गोले की बर्फी

आवश्यक सामग्री——आधा सेर के दो गोले, एक छटॉक घी, एक पाव खोवा, दस छटाँक चीनी आदि।

बनाने की विधि——गोलो को छीलकर घियाकस पर कस लीजिये। यदि गोले कडे हो तो दो-तीन घटे तक पानी मे भिगो दीजिये। अब कड़ाही मे घी डालकर गर्म कर लीजिये। उस घी मे गोला डालकर धीमी-धीमी आग पर भून लीजिये। जब गोला सुनहरे रग का होने लगे तब उसे निकाल लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे खोवा डालकर भूनिये। चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके उसमे गोला और खोवा डालकर नीचे उतार लीजिये और करछी से चलाइये। अब किसी थाल मे उसकी बर्फी जमा दीजिये। ठण्डी हो जाने पर काटकर खाइये।

पिस्ते की बर्फी

आवश्यक सामग्री——आधा सेर पिस्ते, आधा पाव घी तथा तीन पाव चीनी।

बनाने की विधि——सर्वप्रथम पिस्तो को बीनकर पानी मे भिगो दीजिये। फिर छीलकर खूब महीन पीस लीजिये। अब कड़ाही मे घी डालकर गर्म कीजिये। गर्म घी मे पिस्तो की पीठी डालकर भूनिये। सुर्ख होने से थोडी देर पहिले ही उसे उतार लीजिये। इसके पश्कात् चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर उसमे पिस्तो की पीठी डाल दीजिये। अब इसे नीचे उतारकर करछी से चलाइये और थाल मे जमा दीजिये। जम जाने के पश्चात् काटकर बर्फी खाइये।

यदि इन्हे सुगन्धित बनाना चाहे तो उसमे कुछ बूँदे केवड़े की डाल दीजिये।

पिस्ते की बर्फी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री——आधा सेर पिस्ते, आधा सेर चीनी तथा केवड़ा आदि।

बनाने की विधि——सर्वप्रथम पिस्तों को एक कपड़े मे बाँधकर पानी मे डालकर उबाल लीजिये। जब पिस्ते खूब उबल जायँ तब उनका

छिलका उतारकर छील लीजिये। अब उन्हें महीन पीसकर रख लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे चीनी डालकर चाशनी तैयार करिये। फिर उसमे पिस्तो की पीठी डालकर खूब चलाइये और कुछ बूंदे केवडे की भी डाल दीजिये। अब इसे थाली मे डालकर जमा दीजिये। जमने पर बर्फी काटकर खाइये।

केसर की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चीनी, आधा तोला केसर, आधा सेर मावा तथा थोड़ा सा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी की चाशनी तैयार कर लीजिये। थोडी देर बाद चाशनी मे मावा तथा केसर मिलाकर चलाइये। ऊपर से घी भी थोडे से पानी में मिलाकर खूब चलाइये। इसके पश्चात् उसे थाल मे डालकर जमा दीजिये। जमने के पश्चात् बर्फी काटकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

बादाम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बादाम की गिरी, आधा सेर चीनी तथा केवडा आदि।

बनाने की विधि—बादाम की गिरी को पानी में भिगो दीजिये। थोड़ी देर बाद जब वे गल जायँ तब छिलके उतारकर महीन पीस लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे चीनी और पानी डालकर चाशनी बनाइये। अब चाशनी मे बादाम की पीठी डालकर अच्छी तरह चलाइये। कुछ बूंदे केवडे की भी डाल दीजिये, जिससे बर्फी सुगन्धित हो जाय। जब वह ठण्डा हो जाय तो उसे थाल मे जमा दीजिये। जमने के पश्चात् काटकर बर्फी खाइये।

बादाम की बर्फी (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बादाम की गिरी, आधा पाव घी, आधा सेर चीनी आदि।

बनाने की विधि—बादाम की गिरी को पानी मे भिगोकर गला लीजिये। गल जाने पर छिलके उतारकर उसे महीन पीस लीजिये। अब

कड़ाही मे चीनी और पानी मिलाकर चाशनी तैयार कर लीजिये। जब तक चाशनी बने तब तक दूसरे चूल्हे या अँगीठी पर बादाम की पीठी को घी मे भून लीजिये। इसके पश्चात् जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर खूब चलाइये। थोड़ी ठडी होने पर उसमे पीठी डालकर थाल मे जमा दीजिये। जम जाने पर बर्फी काटकर खाइय। सुगन्धित बनाने के लिए इसमे केवड़े की कुछ बूँदें डाल सकते है।

मखाने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मखाने, आधा सेर घी तथा आधा सेर चीनी।

बनाने की विधि—कडाही मे घी गर्म करके मखानों को भून लीजिये। भुने हुए मखानो मे पानी का छीटा डालकर हाथ से मिला दीजिये। अब उनको दुबारा कडाही मे छोडिये। थोड़ी देर बाद उनको निकालकर रख लीजिये। जब मखाने खूब तल जायँ तब उन्हे चीनी की चाशनी बनाकर उसमे मिला दीजिये। थोडी देर बाद उसे जमा दीजिये। जमने पर काटकर बर्फी खाइये।

यदि आप मखानो को पीसकर बर्फी बनाना चाहें तो उन्हे पीसकर चाशनी मे मिला दीजिये और जमाकर प्रयोग मे लाइये।

मूँग की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मूँग की धुली दाल की पीठी, आधा सेर घी, दस छटॉक चीनी, डेढ माशे केसर, आधा तोला छोटी इलायची का चूरा तथा पिस्ते।

बनाने की विधि—किसी चौडे बर्तन मे घी गर्म करके छोड़िये। अब उस घी मे मूँग की पिसी हुई पीठी डालकर फेटिये। फेटते-फेटते जब उसमे से सफेद झाग निकलने लगे तब उसमे पिस्ते और चीनी को छोडकर अन्य सब चीजे को मिलाकर थोड़ा और फेटिये। केसर पानी मे घोलकर मिलाइये। इसके पश्चात् इन सबको कड़ाही मे डालकर भून लीजिये। जब भुनते-भुनते इसका रग लाल हो जाय तब उतारकर तीन तार की चाशनी मे इसे मिला दीजिये। अब इसे खूब चलाकर गाढ़ा

होने पर जमा दीजिये। जमने पर ऊपर से पिस्ते काटकर डाल दीजि और बर्फी काटकर खाइये।

चिरौंजी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चिरौजी, एक सेर शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बढिया चिरौजी लेकर उसे बीनक साफ कर लीजिये। इसके पश्चात् शक्कर की गोली की चाशनी तैया कर लीजिये। चाशनी मे चिरौजी मिलाकर थाली जमा दीजिये। ज वह ठडी होकर जम जाय तब उसे छुरी से काटकर खाने के काम लाइये।

मूँगफली की बर्फी

आवश्यक सामग्री—भुनी हुई मूँगफली के दाने आधा सेर, एव सेर शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम भुनी हुई मूँगफली लेकर उनको छीलक दाने निकाल लीजिये। दानो के ऊपर के छिलको को भी साफ कर लीजिये। अब शक्कर की चाशनी बनाकर उसमे मूँगफली के दाने डाल दीजिये। थोडी देर बाद उसे कड़ाही में से निकालकर थाली में जमा दीजिये। ठण्डा होकर जब वह जम जाय तब उसमे से बर्फी काटकर खाने के काम मे लाइये।

कच्चे आम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—कच्चे आम, शक्कर, बादाम, पिस्ते तथा चूने का पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आमो को छीलकर घियाकस मे कसकर लच्छे बना लीजिये। उन लच्छो को चूने के पानी मे तीन-चार बार धो लीजिये। अब शक्कर की चाशनी तैयार कीजिये। चाशनी मे लच्छे छोड़कर पकाइये। जब लच्छे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे निचोड़-कर निकाल लीजिये। अब दुबारा चाशनी तैयार करके उन लच्छो को उसमे डालकर मिलाइये। इसके पश्चात् उसे थाली मे जमा दीजिये। जमने के पश्चात् चाकू से बर्फी काटकर खाइये।

पके आम की बर्फी

आवश्यक सामग्री—पके आम, चीनी, पिस्ते तथा बादाम आदि।

बनाने की विधि—पके आमो को छील कर उनका गूदा निकाल लीजिये। उस गूदे को हाथ से खूब मसलिये। अब चीनी की चाशनी तैयार कीजिये। उस चाशनी मे आम का गूदा मिलाकर कर्छी से खब चलाइये। थोडी देर बाद उसे थाल मे पलटकर जमा दीजिये। ऊपर से बादाम और पिस्ते काटकर डाल दीजिये। जब वह अच्छी तरह जम जाय तब बर्फी काटकर खाने के काम मे लाइये।

पेठे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पेठे के लच्छे, शक्कर, तथा केवडा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे को छीलकर उसका गूदा निकालकर घियाकस पर कसकर उसके लच्छे बना लीजिये। अब दस छटाँक चाशनी बनाकर उसमे लच्छे छोड़कर उबालिये। जब लच्छे गल जायँ तब उन्हें निचोड़कर निकाल लीजिये। इसके पश्चात् एक सेर चाशनी और बनाकर उन लच्छो को उसमे डाल दीजिये। साथ ही कुछ बूंदे केवड़े की डाल दीजिये। अब उन्हे निकालकर किसी साफ थाली मे जमा दीजिये। ठण्डी होकर जब वह जम जाय तब चाकू से बर्फी काट लीजिये।

हरे चने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक पाव छिले हुए हरे चने, आधा पाव घी, एक पाव शक्कर, आधा पाव दूध, बादाम, पिस्ता और इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चने को छीलकर पानी में कुछ देर तक भीगने दीजिये, फिर उसे खूब महीन पीस लीजिये। अब पीठी को आधा पाव घी मे भूनने के लिए आग पर चढा दीजिये। जब पीठी भुनकर सूख जाय तव उसमे डेढ कप दूध डाल दीजिये। साथ ही शक्कर भी पाव भर डाल दीजिये। अव इसे चम्मच से खूव अच्छी तरह से चलाते रहिये, जव सब खूव अच्छी तरह से मिल जाय व जमने लायक गाढी हो जाय तव उसे एक साफ थाली मे घी लागकर जमा दीजिये। ऊपर से

बादाम, पिस्ता खूब बारीक कतरकर लगा दीजिये। साथ ही इलायची भी पीसकर उस पर छिडक दीजिये। एक या दो घंटे पश्चात् अच्छी तरह जम जाने पर बर्फी की तरह तेज चाकू से उन्हे चौकोर काट लीजिये और खाने के काम मे लाइये। इस प्रकार यह बर्फी भी खोए की बर्फी की तरह ही बहुत स्वादिष्ठ होती है।

आलू की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक सेर आलू, पाव भर घी, आधा सेर खोवा, डेढ़गुनी चीनी, अधकचरे के दाने, कतरे हुए पिस्ते और छः माशे केसर तथा थोड़ा दूध।

बनाने की विधि—सबसे पहले आलू उबालकर छील लें, फिर उन्हें अच्छी तरह से मसल लें। इसके पश्चात् खोवा और घी मिलाकर धीमी आग पर भून ले। जब उसमें सुर्खी आ जाय तब चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर उसी में आलू सहित खोवा छोड़कर कुछ देर आग पर पकाये। जब चाशनी चम्मच से चिपकने लगे तब उसे उतारकर बिट मारे और दाना पडने पर उसमे सुगन्ध मिलाकर कलईदार थाली या परात मे घी लगाकर जमा ले। ऊपर से अधकचरे के दाने और कतरे हुए पिस्ते चिपका दे। दूसरे दिन जब बर्फी अच्छी तरह जम जाय तो उसे काट-काटकर रख ले। यदि केसरिया बर्फी बनाना हो तो उपर्युक्त विधि से उसी तौल के हिसाब से सामान लेकर बर्फी तैयार कर ले। फिर एक सेर पीछे छः माशा केसर दूध में पीसकर चाशनी के तैयार हो जाने पर मिलाकर बर्फी जमा ले और दूसरे दिन चाकू से काट ले। खाने मे यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

पपीते की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आठ कच्चे पपीते जो न बहुत बडे हो और न बहुत छोटे ही, सवा सेर चीनी, एक पाव घी, तीन पाव खोवा, थोड़े से पिस्ते, थोड़े बादाम और थोड़ी-सी चिरौंजी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले पपीते को छीलकर दो-दो टुकडे कर लें, फिर उसके अन्दर के बीजो को खुरचकर अलग कर दे। इसके

पश्चात् पपीते को साफ कद्दूकस मे कस ले और एक बड़ी पतीली मे ऊपर तक पानी भरकर कसे हुए पपीते को उसमे डालकर आग पर उबलने को रख दें और उसे चार-पाँच घटे तक उबलने दे। जब वह अच्छी तरह उबल जाय तब उसे ठडा करके हाथ से दबाकर उसका पानी अच्छी तरह निकाल दें। इसके पश्चात् बड़ी कड़ाही में घी गरम करके उसमे पपीता और खोवा डाल दें। जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय तब उसमे चीनी डालकर उसे खूब भूने। जब उसका रंग हलका भूरा हो जाय तब उसे उतारकर थाली मे घी लगाकर जमा दे। ऊपर से मेवा बारीक काटकर चिपका दे। जब वह पूरी तरह से जम जाय तब चाकू से उसकी बरफी काट ले।

लौकी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—एक सेर लौकी, आधा सेर खोवा, एक सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी को छीलकर उसे घियाकस मे कसकर उसके लच्छे बना लीजिये। लच्छो को थोडा-सा उबाल लीजिये। उबलने के पश्चात् उसे बाँस की टोकरी मे रख दीजिये जिससे उसका पानी निचुड जाय। खोवा भी थोडा-सा भून लीजिये। इसके पश्चात् लौकी और शक्कर को एक साथ कडाही मे छोड़ दीजिये और भूनिये। भूनते समय यह सावधानी रखने की आवश्यकता है कि लच्छे टूटे नही। जब पकते-पकते शक्कर और लौकी कड़ी हो जाय तब उसे उतारकर थोडी देर तक ठडी कर लीजिये। जब ठडी हो जाय तब उसमे खोवा मिलाकर करछी से खूब चलाइये। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब थाली मे घी लगाकर बरफी जमाकर रख दीजिये। ठण्डी हो जाने पर छुरी से काटकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

नारंगी की बर्फी

आवश्यक सामग्री—नारगी की फाँकें, दूध, इलायची के दाने तथा चीनी।

बनाने की विधि—नारंगी की फाँकों को छीलकर उनका गूदा

अलग निकाल लीजिये। अब जितना गूदा है उसका तीन गुना दूध लेकर खूब औटाइये। दूध जब जलकर आधा रह जाय तब उसमे नारगी का गूदा डालकर खोवा बना लीजिये। ऊपर से थोड़े से इलायची दाने भी डाल दीजिये।

इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर तैयार कीजिये। जब चाशनी गुच्छेदार बन जाय तब नारगी मिला हुआ खोवा उस चाशनी मे मिलाकर खूब चलाइये। जब वह थोड़ा कडा हो जाय तब उसे थाली मे मिलाकर खूब चलाइये। जब वह थोडा कडा हो जाय तब उसे थाली मे जमा दीजिये। ठडा होने और जम जाने पर बर्फी काटकर खाइये।

शरीफे की बर्फी

आवश्यक सामग्री—पके शरीफे का गूदा आधा सेर, बादाम की गिरी एक छटाँक, पिस्ता एक छटाँक, इलायची एक तोला, सवा सेर चीनी, तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शरीफों का गूदा निकाल लीजिये। बादाम की गिरी, पिस्ता दोनो को महीन काटकर रख लीजिये। इलायची के दाने, बादाम व पिस्ता को घी में भून लीजिये। जब उनमे गध आने लगे और रग सुनहरा हो जाय तब उतार लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर उसे नीचे उतारकर खूब चलाइये। जब वह थोडी-थोड़ी गर्म रहे तब उसमें शरीफे का गूदा और मेवा डालकर कर्छी से खूब मिला दीजिये। अब इसे किसी थाल या थाली मे जमा दीजिये। जब खूब जम जाय तब बर्फी काटकर खाइये।

नाशपाती की बर्फी

आवश्यक सामग्री—नाशपाती, आधा पाव घी, बारह छटाँक चीनी, खोवा तथा केवडा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपाती को छीलकर धो लीजिये। फिर घियाकस मे कसकर आधा सेर लच्छे बना लीजिये। इन लच्छों को पानी मे खूब उबालिये। जब गल जायँ तब निचोड़कर निकाल लीजिये। अब घी गर्म करके उसमे लच्छों को भून लीजिये। जब लच्छे भुनकर

लाल हो जायँ और उनमे सुगन्ध आने लगे तब उन्हे उतार लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार करके थोडी ठंडी हो जाने पर थोड़ा-सा भुना हुआ खोवा तथा नाशपाती के लच्छे डाल दीजिये और दोनों को खूब चलाइये। यदि उसमे मेवा डालना चाहे तो स्वाद के अनुसार मेवा डाल दीजिये। ऊपर से कुछ बूंदे केवडे की डालकर थाल में जमा दीजिये। जम जाने पर बर्फी काटकर खाइये।

सेब की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सेब, आधा पाव घी, तीन पाव चीनी, खोवा तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेब छीलकर धो लीजिये और घीया-कस मे कसकर पानी मे उबाल लीजिये। जब लच्छे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे पानी मे से निचोड़कर निकाल लीजिये। अब इनको घी मे खूब भून लीजिये। जब लच्छे भुनकर लाल हो जायँ तब उन्हे उतार लीजिये।

इसके पश्चात् चीनी की दो तार की चाशनी तैयार कर उसमे खोवा और लच्छो को डाल दीजिये। थोडी देर बाद उन्हे नीचे उतारकर खूब चलाइये, फिर थाल मे डालकर जमा दीजिये। जमने पर बर्फी काटकर खाइये। यदि सुगन्धित बनाना हो तो कुछ बूंदे केवड़े की चाशनी मे डाल दीजिये। इस प्रकार सेब की स्वादिष्ठ बर्फी बनकर तैयार हो जायगी।

खरबूजे के बीज की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खरबूजे के बीज, आधी छटाँक दूध, आधा पाव खोवा, एक सेर चीनी तथा थोडा-सा घी।

बनाने की विधि—खरबूजे के बीजो का छिलका उतारकर मीगी निकाल लीजिये। अब थोडा-सा घी गर्म करके उसमें मीगी को तल लीजिये। फिर खोवा कड़ाही मे डालकर भून लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी वनाकर उसमे खरबूजे की मीगी, खोवा तथा दूध डाल-कर थोडा-सा केवड़ा भी डाल दीजिये। अव इसे जमाइये और वर्फी काटकर खाइये।

रामदाने की बर्फी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर रामदाना तथा एक सेर शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रामदाना लेकर साफ कर लीजिये। अब कड़ाही आग पर रखिये और गर्म होने पर कड़ाही मे थोडा-थोडा रामदाना डालकर कपड़े से चलाते रहिये, जिससे वह फूलकर उछले नही। जब वह अच्छी तरह भुन जाय तब शक्कर की गोली की चाशनी बनाकर उसमे रामदाना मिला दीजिये और थाली मे जमा दीजिये। जब वह ठडा होकर जम जाय तब चाकू से काटकर बर्फी निकालकर खाइये। यह बर्फी फलाहार के काम मे आती है।

कलाकन्द

आवश्यक सामग्री—एक सेर खोवा, एक छटॉक घी, डेढ़ सेर चीनी, एक तोला छोटी इलायची के दाने तथा इत्र आदि।

बनाने की विधि—अच्छा ताजा खोवा लेकर घी मे भून लीजिये। जब उसमे सुगन्ध आने लगे तब उसमे चीनी का शर्बत तैयार करके छोड़ दीजिये। अब उसे बराबर चलाते हुए पकाइये। जब चाशनी करछी मे लिपटने लगे तब उसमे इलायची के दाने डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसे चूल्हे से उतारकर ठण्डी कर लीजिये। फिर इसको थाली मे जमा दीजिये। ऊपर से इत्र की कुछ बूंदें मिला दीजिये। जब जम जाय तो काटकर खाइये। बर्फी और कलाकन्द बनाने की एक ही विधि है। अन्तर केवल इतना है कि बर्फी का खोवा घोटा हुआ होता है और कलाकन्द का खोवा दानेदार।

लड्डू

सूजी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर सूजी, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूजी और घी कड़ाही मे डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये। जब सूजी मे से खुशबू आने लगे और वह बादामी रग की हो जाय तब उसमे शक्कर डालकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे मेवा डालकर लड्डू बॉध लीजिये।

बेसन के लड्डुओं की तरह सूजी के लड्डू भी स्वादिष्ठ होते हैं।

तिल के लड्डू

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर तिल, एक सेर गुड।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिलों को धोकर निथार लीजिये। फिर सुखाकर छान-फटककर साफ कर लीजिये। जब तिल अच्छी तरह साफ हो जायँ तब उन्हें कड़ाही मे डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये। इसके पश्चात् गुड़ की चाशनी बनाकर उसमे तिलो को डाल दीजिये और हाथ मे पानी चुपड-चुपडकर लड्डू बाँधते जाइये जिससे न तो हाथ ही जलेगा और न तिल ही हाथ मे चिपकेगे। तिल के लड्डू गर्म-गर्म ही बाँधे जाते है, क्योकि चाशनी ठडी हो जाने पर लड्डू ठीक नही बँधते।

तिल के लड्डू—बूरे के

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर सफेद घुली हुई तिल्ली, डेढ़ सेर शक्कर, तीन पाव खोवा तथा पिस्ते आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तिल्ली को साफ कर लीजिये ताकि उसमें ककड़ इत्यादि न रह जायँ। अब शक्कर की चाशनी तैयार करिये। खोवे को अच्छी तरह भूनकर उसमे डाल दीजिये। इसके पश्चात् चाशनी मे तिल्ली भूनकर तथा पिस्ते काटकर डाल दीजिये और हाथ मे पानी चुपड़कर गर्म-गर्म तिल्ली के लड्डू बाँधते जाइये। ठडे हो जाने पर खाने के काम में लाइये। यह लड्डू वहुत ही स्वादिष्ठ होते है।

हरे चने के लड्डू

आवश्यक सामग्री—हरे चने, चीनी, इलायची व गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे छिले हुए चनो को दरेरकर उनका छिलका निकाल लीजिये और दाल को खूब महीन पीस लीजिये। अब थोडा सा पानी मिलाकर गाढा घोल बना लीजिये और उसकी बूंदी छाँट लीजिये। अब एक वर्तन मे तीन तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। उस चाशनी मे बूंदी मिला लीजिये और ठंडा हो जाने पर उसके लड्डू बाँध लीजिये। खुशवू के लिए इलायची और गुलावजल भी

डाल दीजिये। फिर इन लड्डुओ को खाने के काम में लाइये। यह खाने में बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

भुनी मूँग के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर मूँग, एक सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—मूँग को भाड़ मे भुनवा लीजिये। फिर उसको अच्छी तरह साफ कर लीजिये। जब वह अच्छी तरह साफ हो जाय तब उसकी दाल दल दीजिये और उसे फटककर उसके छिलके आदि दूर कर लीजिये। अब दाल को चक्की मे पीसकर आटा तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् आटे मे घी गर्म करके डाल दीजिये। ऊपर से उसमे शक्कर मिलाकर लड्डू बॉध लीजिये। यह लड्डू बहुत ही स्वादिष्ठ तथा स्वास्थ्य-वर्द्धक होते हैं।

मूँग की पीठी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर मूँग की दाल, तीन पाव शक्कर, घी तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—मूँग की दाल को पानी में भिगो दीजिये। गल जाने पर छिलका उतार लीजिये और उसका पानी निचोड दीजिये। अब दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये। फिर कड़ाही मे घी के साथ मूंग की पीठी को अच्छी तरह भूनिये। भूनते समय इसे करछी से चलाते रहिये। जब यह भुनकर बादामी रग की हो जाय तब इसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् इसमे शक्कर तथा इच्छानुसार मेवा डालकर खूब मिला दीजिये और लड्डू बॉध लीजिये।

उर्द के आटे के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर उर्द की धुली हुई दाल, एक सेर शक्कर, घी तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—उर्द की धुली हुई दाल लेकर चक्की में महीन आटा पिसवा लीजिये। अब इस आटे को घी मे डालकर कडाही मे मन्दी आग पर भून लीजिये। जव यह अच्छी तरह भुन जाय तब इसमे शक्कर मिला दीजिये। ऊपर से इच्छानुसार मेवा डालकर लड्डू बॉध लीजिये। यह लड्डू मूँग के लड्डुओ की भॉति ही बहुत रोचक होते हैं।

उर्द की पीठी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर उर्द की दाल, घी, तीन पाव शक्कर तथा मेवा आदि।

बनाने की विधि—उर्द की दाल को पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसे धोकर उसके छिलके उतार लीजिये। अब दाल को सिल पर महीन पीस लीजिये। दाल का पानी बिल्कुल निचोड़ दीजिये। फिर पिसी हुई दाल को कडाही मे घी डालकर भून लीजिये। इसके पश्चात् भुनी हुई पीठी मे शक्कर डालकर खूब मिलाइये। ऊपर से इच्छानुसार मेवा डालकर मिलाइये और उसके लड्डू बॉध लीजिये।

बेसन के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा इलायची, बादाम आदि मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन और घी कड़ाही मे डालकर मन्दी आग पर भून लीजिये। जब भुनकर बेसन बादामी रग का हो जाय तब उसे ठडा करके उसमे शक्कर मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे मेवा डालकर लड्डू बॉध लीजिये।

बेसन को भूनते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि बेसन कच्चा न रह जाय, क्योकि अधिक भुने हुए बेसन के लड्डू अधिक स्वादिष्ठ बनते है। इसलिए बेसन को खूब अच्छी तरह भून लेना चाहिये।

आटे और बेसन के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, एक सेर बेसन, एक सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे और बेसन को मिलाकर कड़ाही मे डालकर आग पर रखिये। ऊपर से घी डालकर मन्दी आग पर भूनिये। जब यह भुनकर सुर्ख हो जाय और इसमे से गन्ध आने लगे तब इसे आग से नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् इसमे शक्कर मिलाकर लड्डू बॉध लीजिये। यह लड्डू भी बेसन की लड्डुओ के भॉति स्वादिष्ठ होते है।

आटे के लड्डू (गुड़ के)

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, आधा सेर गुड।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को कड़ाही मे डालकर मदी आग पर भून लीजिये। जब आटा भुनकर बादामी रग का हो जाय तब आग पर रक्खे हुए आटे मे गुड़ मिला दीजिये जिससे गुड़ गलकर आटे में अच्छी तरह मिल जाय। इसके पश्चात् आटे के लड्डू बाँध लीजिये। ठडे हो जाने पर इन्हे खाने के काम मे लाइये।

आटे के लड्डू (गुड़ के), दूसरी विधि

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, आधा सेर गुड तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को थोड़े घी मे भून लीजिये। फिर दूसरी कडाही मे थोडा-सा घी गर्म करके उसमे गुड़ फोड़कर डाल दीजिये। जब गुड घी मे खूब अच्छी तरह मिल जाय तब उसमे भुना हुआ आटा मिला दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही आग से उतारकर लड्डू बाँध लीजिये। जब यह ठण्डे हो जायँ तब इन्हे खाने के काम मे लाइये।

यह लड्डू अधिकतर जाडो मे ही बनाये जाते है; क्योंकि गुड गर्म होता है।

आटे के लड्डू (शक्कर के)

आवश्यक सामग्री—एक सेर आटा, एक सेर घी, एक सेर शक्कर तथा किशमिश, इलायची आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को कड़ाही में डालिये और कड़ाही आग पर रख दीजिये। ऊपर से आटे मे घी डालकर भूनिये। जब आटा भुनकर बादामी रग का हो जाय तब उसे आग से उतारकर उसमे शक्कर मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे मेवा मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये। यह लड्डू बहुत ही मुलायम और स्वादिष्ठ होते है।

हरे चने के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर हरे चने के दाने, एक सेर शक्कर तथा घी, मेवा आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हरे चने लेकर छील लीजिये। फिर

उनको अच्छी तरह धोकर सिल पर महीन पीस लीजिये। अब इस पीठी को घी के साथ कडाही मे मन्दी आग पर भून लीजिये। इसके पश्चात् जब पीठी खूब भुन जाय और उसका रग बादामी हो जाय तब उसमे शक्कर और मेवा डालकर लड्डू बाँधकर खाने के काम मे लाइये।

बूँदी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, एक छटाँक मैदा, ढाई सेर चीनी, एक छटाँक बडी इलायची के दाने, एक पाव चिरौजी, एक पाव पिस्ता तथा थोडा सा केवड़ा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर रख लीजिये। फिर बेसन को पतला घोलकर उसमे मैदा मिला लीजिये। अब नुकती बना-बनाकर चाशनी मे डालते जाइये। जब बूँदी चाशनी पीकर फूलने लगे तब उसे बाहर निकाल लीजिये और थोड़ी देर तक खुला छोड दीजिये। जब वह लड्डू बाँधने योग्य हो जाय तब उसमे मेवा आदि मिलाकर लड्डू बाँध लीजिये। यह लड्डू बहुत ही स्वादिष्ठ होते है।

बिना घी के बूँदी के लड्डू

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बेसन, ढाई सेर शक्कर की चाशनी तथा थोडा-सा पीला रग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चाशनी तैयार करके साफ कर लीजिये, जब चाशनी जलेबी की सी हो जाय तब बेसन को पानी की सहायता से अच्छी तरह फेट लीजिये। बेसन न तो अधिक गाढा हो और न अधिक पतला ही। फिर उस चाशनी मे बेसन को पौने पर रखकर ठोकते जाइये। सब बेसन की बूँदी चाशनी मे गिर जाने पर उसे चाशनी के साथ ही पकने दीजिये। जब वह अच्छी तरह पक जाय और चाशनी कपासी रग की हो जाय तब उसे आँच से उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे थोडा सा पीला रग बहुत थोडे पानी मे घोलकर मिला दीजिये और उसे ठडा कर लीजिये। जब बूँदी लड्डू बाँधने लायक हो जाय तब उसके लड्डू बना लीजिये। इस प्रकार बिना घी के स्वादिष्ठ लड्डू बनकर तैयार हो जायँगे।

गुझिया

खोवे की गुझिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, एक छटॉक घी या मीठा तेल एक पाव खोवा, आधा पाव शक्कर, छिले कटे पिस्ते, पिसी हुई इलायची तथा किशमिश ।

बनाने की विधि—मैदा में घी या मीठा तेल डालकर पूरी के आटे की तरह सान लीजिये । खोवे को कडाही मे इतना भूनिये कि वह सूखा सा होने लगे। अब खोवे को आग से उतार कर उसमे शक्कर, इलायची पिस्ते तथा किशमिश मिला दीजिये । इसके पश्चात् सने हुई मैदे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उन्हे चकले बेलन से गोल तथा महीन बेल लीजिये । फिर उसे हाथ पर रखकर उस पर एक चम्मच से खोवा डाल दीजिये । अब उसके किनारों पर पानी लगाकर उसे मोड़कर किनारो को चुटकी से गूँथ लीजिये । इस प्रकार गुझियॉ तैयार करके गीले कपडे से ढँककर रख लीजिये । इसके पश्चात् कड़ाही मे घी डालकर उन गुझियो को उसमे पलट-पलटकर सेक लीजिये । जब खूब सिक जायँ तब उन्हे कड़ाही मे से निकाल लीजिये और गर्म या ठण्डी खाइये । यह बहुत ही स्वादिष्ठ बनती है ।

आलू की गुझिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर खोवा, एक पाव मैदा, एक सेर आलू, आधा पाव किशमिश, आधा पाव बादाम, एक तोला छोटी इलायची, एक तोला काली मिर्च, डेढ़ पाव मिश्री का चूरा, घी तथा केवडा या गुलाब-जल ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को पानी मे उबाल और छीलकर सिल पर खूब महीन पीस लीजिये । फिर मैदा मे एक छटॉक घी का मोयन देकर सान लीजिये । अब खोवे को कड़ाही मे डालकर आग पर खूब भून लीजिये और उसमे मेवा तथा गुलाबजल या केवडा मिलाकर गुझियो मे भरने के लिए तैयार कर लीजिये । इसके पश्चात् आलू की पूरी वेलकर उन्हे गुझियो की तरह भरकर किनारो को चिपका और गोंठ दीजिये । कड़ाही मे घी डालकर आग पर रखिये और उसमे गुझियो को

सेकिये। जब वे सिंककर बादामी रग की हो जायँ तब उन्हे निकालकर गर्म या ठण्डी खाइये। यह गुझियाँ भी अन्य गुझियों की तरह ही स्वादिष्ठ होती है।

कसार भरी हुई गुझिया

आवश्यक सामग्री—मैदा, आटा, घी, इलायची, मेवा, शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे मे मोयन डालकर सान लीजिये। फिर आटे को कडाही मे घी गर्म करके यहाँ तक भूनिये कि उसमे सुगन्ध आने लगे और आटा हलके बादामी रग का हो जाय। अब आटे को चूल्हे से नीचे उतार लीजिये और उसमे शक्कर, इलायची तथा मेवा आदि मिला दीजिये। इसके पश्चात् खोवे की गुझियो की भाँति मैदे की पूरी वेलकर उसमे कसार भरकर गुझियाँ बना लीजिये। फिर कडाही मे घी गर्म करके गुझियों को सेककर निकाल लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

खोवे की पगी हुई गुझिया

आवश्यक सामग्री—अच्छी सिंकी हुई गुझियाँ तथा शक्कर।

बनाने की विधि—गुझियाँ अच्छी तरह सिक जाने के पश्चात् शक्कर की गोली की चाशनी तैयार कर लीजिये। फिर उन गुझियो को उस चाशनी मे डालकर लपेट दीजिये। इसके पश्चात् जव गुझियाँ ठण्डी हो जायँ, और उन पर शक्कर जम जाय तव उन्हे खाने के काम में लाइये। इस प्रकार खोवे की पगी हुई गुझियाँ वनकर तैयार हो जायँगी।

मेवा वाटी

आवश्यक सामग्री—मैदा, खोवा, शक्कर, घी तथा मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इनके लिए मैदा गुझियों की भांति सान लीजिये। खोवे को भूनकर उसमें शक्कर तथा मेवा मिला दीजिये। फिर सने हुई मैदे की छोटी-छोटी लोइँ वनाकर चकला वेलन से गोल तथा महीन वेल लीजिये। अव उन पर चम्मच से मेवा मिला हुआ खोवा डालिये। फिर उँगली से चारो ओर पानी लगाकर दूसरी वेली हुई पूरी ऊपर से रखकर चिपका दीजिये और हाथ से गूँथ दीजिये या काँटे से चारों ओर से काट दीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही में घी डालकर आग पर ग

कीजिये और मेवाबाटी उसमे डालकर सेकिये। बीच-बीच मे करछी से पलटते रहिये। जब वे कुछ हलके गुलाबी रंग की हो जायँ तब उन्हें कड़ाही मे से निकाल लीजिये।

चिपकाते तथा सेकते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि मेवाबाटी कही से खुली न रह जाय। खुली रह जाने पर उसमें का मेवा और खोवा निकल जायगा और उनके भीतर घी भर जायगा।

पगी हुई मेवाबाटी

आवश्यक सामग्री—मैदा, खोवा, घी तथा मेवा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मेवाबाटी बनाकर तैयार कर लीजिये। फिर शक्कर से दो तार की चाशनी तैयार करके बाटियों पर डालते जाइये। इस प्रकार जब उन पर चाशनी अच्छी तरह जम जाय तब उन्हें ठण्डी होने के लिए रख दीजिये। ठण्डी हो जाने पर उन पर शक्कर जमी हुई दिखलाई पडती है। इसके पश्चात् इन्हे खाने के काम मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

अन्य मिठाइयाँ

गुलाब जामुन

आवश्यक सामग्री—आधा सेर चिकना खोवा, आधा पाव मैदा, एक छटॉक दही, सवा सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खूब चिकना ताजा खोवा लेकर उसमे मैदा और दही मिलाकर उसे आटे की तरह गूँध लीजिये जिससे एक सार हो जाय। फिर इसकी छोटी-छोटी लोई बनाकर रख लीजिये। अब शक्कर की चाशनी बनाकर एक अँगीठी पर रख दीजिये जिससे वह गर्म बनी रहे। इसके पश्चात् एक कडाही मे आग पर घी गर्म कर उसमे उन लोइयो की गुलाब जामुन सेक लीजिये। जब वे सिककर लाल हो जायँ तब उन्हे निकालकर चाशनी मे डालते जाइये। डालते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनके साथ घी न जाने पाये। जब उनमे आवश्यकतानुसार रस भर जाय तब गर्म या ठंडी खाने के काम मे लाइये। गुलाव जामुन अधिक सिकी हुई अच्छी होती है। सेकते समय यह ध्यान

रखना चाहिये कि वे जलने न पावें। गुलाब जामुन, खाने में बहुत स्वादिष्ठ होती है।

जलेबी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा, चार तोला घी, चार तोला दही, घी, डेढ सेर शक्कर तथा केवड़ा या गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा में दही और घी मिलाकर खूब मथ लीजिये। फिर उसका खमीर तैयार करने के लिए उसे घड़े या हाँड़ी मे भरकर रख दीजिये। तीसरे दिन जब खमीर तैयार हो जाय तब तई मे घी डालकर आग पर रख दीजिये और एक कुल्हड मे नीचे एक छोटा-सा छेद करके उसमे खमीर भरकर तई के गरम घी मे हाथ घुमाकर इस प्रकार डालिये कि जलेबी की तरह बन जाय। अब उन्हें लोहे के तार से उलट-पलटकर सेकिये। इससे पहिले शक्कर की चाशनी बनाकर अँगीठी मे मन्दी आग पर रख दीजिये जिससे चाशनी गर्म बनी रहे। चाशनी में थोड़ा-सा खाने का पीला रग तथा केवड़ा या गुलाब जल डाल दीजिये। इसके पश्चात् सिकी हुई जलेबी तार से ही निकाल-निकालकर चाशनी मे डाल दीजिये। जब जलेबी मे खूब रस भर जाय तब उन्हे निकालकर खाने के काम मे लाइये।

इमरती

आवश्यक सामग्री—एक सेर उड़द की दाल, एक तोला खाने का सोडा, घी तथा शक्कर।

बनाने की विधि—इमरती बनाने से दो-तीन घटे पहिले दाल को पानी मे भिगो दीजिये। जब दाल गल जाय तब उसे धोकर उसके सब छिलके अलग कर दीजिये, फिर उसे सिल पर खूब महीन पीस लीजिये। अव उस पिसी हुई दाल मे सोडा मिलाकर खूब फेटिये। जब पीठी तैयार हो जाय, पानी मे डालने से न डूबे, तब एक गाढे के कपड़े या कुल्हड का नथना वनाइये। इसके पश्चात् आग पर तई चढ़ाकर उसमे घी गर्म कीजिये और उसमें, नथना मे पीठी भरकर, जलेवी की तरह धार निकालकर गोल एक गडारी के चारो तरफ छल्ले वनाइये। इसके पहिले शक्कर की

एक तार की चाशनी बनाकर कड़ाही में हल्की आग पर रख दीजिये जिससे वह गर्म बनी रहे। अब इमरती को घी मे लोहे की सलाई से पलट-पलटकर सेंकिये । जब वे सिंक जायँ तब उन्हे उस चाशनी मे डाल दीजिये। दस-पन्द्रह मिनट तक चाशनी मे डूबी रहने के पश्चात् उन्हें निकालकर गर्म या ठण्डी खाने के काम मे लाइये।

घेवर

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, डेढ सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साफ और महीन पिसा हुआ मैदा लेकर उसमे मैदा के बराबर पानी डालकर खूब अच्छी तरह मथिये। जब उसमे महीन-महीन तार उठने लगे तो उसे मथना छोड़ दीजिये। अब एक कड़ाही मे घी डालकर गर्म कीजिये। जब घी खूब गर्म हो जाय तब उसमे ऊपर से चमचे मे मैदा भरकर थोड़ी-थोड़ी गिराइये। मैदा डालने के पश्चात् उसमे ऊपर से भी तपा हुआ घी छोडिये। जब घेवर ऊपर उठने लगे तब उसे लोहे की सलाख से उठा लीजिये। इसके पश्चात् शक्कर की एक तार की चाशनी बनाकर उसे दाब से खूब घोटिये। जब उसमे गाढापन आ जाय तब उस घेवर को उसमे डाल दीजिये। जब उनमे चाशनी भर जाय तब उन्हे थाली मे निकालकर रख लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

खुरमा

आवश्यक सामग्री—सवा सेर मैदा, आधा सेर घी तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे मे घी मिलाकर खूब मसल लीजिये। फिर उसे पानी से कडा सानकर पूरी के आटे की तरह मुलायम कर लीजिये। अब उसकी छोटी-छोटी लोई तोडकर पेड़े की तरह चपटी कर लीजिये। कड़ाही मे आग पर घी गर्म करके इन्हे पूरी की तरह सेकिये। जब बादामी रग की हो जायँ तब निकालकर रख लीजिये। इसके पश्चात् तिगुनी चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर पाग लीजिये और कड़ाही पर दो लकडी बरावर रखकर उसी पर उनको रखकर हवा लगाइये। जब वे हवा मे खुश्क हो जायँ तब उन्हे खाने के काम मे लाइये।

पेठा

आवश्यक सामग्री—एक सेर पेठे का गूदा, आधी छटॉक फिटकिरी, एक सेर चीनी तथा केवड़ा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पेठे का गूदा निकालकर लम्बी-लम्बी फाँके काट लीजिये और उन्हे कॉटे से गोदकर पानी मे छोडते जाइये। पानी मे फिटकिरी भी डाल दीजिये। फिर आग पर चढाकर तीन उबाल दीजिये। अब उतारकर पानी फेक दीजिये और उबले हुए पेठे को पानी से धो लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार करके उसमे पेठे के टुकड़ों को छोड दीजिये। जब चाशनी गुच्छेदार हो जाय तब उसे ठण्डी कर लीजिये। जब ठण्डी हो जाय तब उसमे केवडा डालकर खूब चलाइये। इस प्रकार पेठा बनकर तैयार हो जायगा।

अनरसे

आवश्यक सामग्री—एक सेर बढ़िया नये चावल, आधा सेर चीनी, आधा पाव दही, तिल तथा घी।

बनाने की विधि—चावलो को बीन-फटककर पानी मे भिगो दीजिये। तीन दिन तक बराबर भीगे रहने के पश्चात् इन्हे पानी से निकालकर कपड़े पर फैलाकर सुखा लीजिये। फिर इन्हे चक्की मे दरदरा पीस लीजिये। अब चावल के इस आटे मे चीनी पीसकर तथा दही मिलाकर खूब कड़ा सान लीजिये। इसके पश्चात् उस आटे की छोटी-छोटी लोई तोडकर हथेली से दबाकर एक तरफ तिल चिपका दीजिये। फिर कडाही मे घी डालकर आग पर चढा दीजिये और गर्म हो जाने पर उसमे अनरसे पूरी की तरह सेककर निकाल लीजिये। जब यह ठण्डे हो जायँ तव इन्हे खाने के काम मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होते है।

शकरपारे

आवश्यक सामग्री—मैदा, घी, मलाई, बादाम, पिसी हुई इलायची, चीनी तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदे मे मलाई डालकर खूब अच्छी तरह मिला दीजिये। फिर उसमे घी, बादाम और पिसी हुई इलायची

मिला दीजिये। अगर वह सूखा रह जाय तो उसमे मीठा दूध मिलाकर पूरी के आटे की तरह गूँध लीजिये। अब सबकी एक लोई बनाकर चकला-बेलन से मोटी-मोटी बेल लीजिये और चाकू से चौकोर काट लीजिये। इसके पश्चात् आग पर कड़ाही मे घी गर्म करके उसमे उनको तल लीजिये और चीनी की दूनी चाशनी तैयार कर उसमे इन्हे पाग लीजिये। इसके पश्चात् ठण्डे हो जाने पर इन्हे खाइये।

रबड़ी

आवश्यक सामग्री—दूध, शक्कर तथा केवडा या गुलाबजल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को छानकर कड़ाही में डालिये और उसे मंदी आग पर चढा दीजिये। फिर सेर भर दूध मे डेढ छटॉक के हिसाब से शक्कर डाल दीजिये। दूध मे जैसे-जैसे उबाल आवे उसको तथा मलाई को करछी से कड़ाही के किनारो पर लगाते जाइये। जब दूध खूब उबल जाय और जलकर उसका आठवाँ भाग कड़ाही मे रह जाय तब कडाही को आग से उतार लीजिये। इसके पश्चात् कडाही के किनारो पर लगे हुए लच्छो को करछी से खुरचकर उसी दूध मे डाल दीजिये। ठण्डा हो जाने पर उसमे ऊपर से थोडा-सा केवडा या गुलाबजल डाल दीजिये जिससे रबड़ी सुगन्धित और स्वादिष्ठ बन जायगी।

पेड़े

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा खोवा, एक सेर बूरा, आधा पाव घी, बडी तथा छोटी इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कडाही को आग पर रख दीजिये और उसमे ताजा, चिकना और बिना रवे का खोवा डालकर मदी आग पर इस प्रकार घोटिये कि वह जलने न पावे। ऊपर से उसमे एक छटॉक घी डाल दीजिये। जब खोवे का रग बादामी हो जाय तब उसमें आधा पाव बूरा डालकर मिला दीजिये। अब कडाही को आग से उतारकर नीचे रख लीजिये। जब खोवा कुछ ठण्डा हो जाय तब उसमे शेष बूरा डालकर हाथ से मलकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् इलायची के दाने मिलाकर खोवे की छोटी-छोटी लोई बनाकर हथेली से दाबकर पेड़े बना

लीजिये। बनाते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि बूरा अन्दाज से ठीक ही पड़े क्योकि अधिक बूरे के पेडे स्वादिष्ठ नही बनते।

आलू के आम

आवश्यक सामग्री—एक पाव अच्छे आलू, आधा सेर शक्कर, आधा पाव घी और केवड़ा या गुलाबजल।

बनाने की विधि—एक पाव अच्छे आलू लेकर बटलोई में उबाल लीजिये। जब आलू अच्छी तरह उबल जायँ तब उनको एक साफ सिल पर उनके छिलके उतारकर पीस लीजिये। इसके पश्चात् आधा सेर शक्कर की चाशनी बटलोई मे चढाइये। जब दो तार की चाशनी बन जाय तब उसको उतारकर आग की चिनगारियों पर रख दीजिये। कड़ाही मे आधा पाव घी डालिये। घी गर्म हो जाने के पश्चात् उसे नीचे उतार लीजिये। अब पिसे हुए आलुओ की लम्बी गोली बनाइये और उनके बीच मे अँगूठे से थोडा-सा दबा दीजिये और उन्हे उसी घी मे डालकर आग पर चढा दीजिये। कडाही मे थोडी ही टिकियाँ डालनी चाहिये। टिकियों को बार-बार पलटना नही चाहिये। एक बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिये कि टिकियाँ कुछ मोटी हो, नही तो घी मे शीघ्र ही फैल जायगी। एक ओर जब वे पक जाएँ तब दूसरी ओर सावधानी के साथ चम्मच से पलट दीजिये। इस प्रकार जब उनका रंग बादामी हो जाय तब उनको उसी चाशनी मे डाल दीजिये। एक घंटे के पश्चात् उनको निकालकर खाइये। यदि आपको सुगन्ध रुचिकर हो तो केवडा या गुलाब-जल डाल दीजिये। इस प्रकार यह तैयार हो जाने पर खाने मे स्वादिष्ठ और आम के समान प्रतीत होगे।

आलू के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे आलू, आधा पाव मैदा, एक सेर चीनी, एक पाव घी, चिरौंजी एव किशमिश आधी-आधी छटाँक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को उबालकर छील ले और उन्हे अच्छी तरह सिल पर महीन पीस लें। इसके पश्चात् उसमे मैदा मिला दीजिये। मैदा और आलू को खूब मलकर मिलाने के बाद हाथ मे मलकर उसकी

गोलियाँ बनाइये। उन गोलियो के अन्दर एक-एक चिरौंजी और किशमिश के दाने भी डाल दीजिये। चीनी मे आधा सेर पानी डालकर उसकी खूब पतली चाशनी बना लीजिये। इसके बाद उन गोलियो को घी मे सेककर चाशनी मे डुबाते जाइये। जब वे गोलियाँ चाशनी मे खूब भीग जायँ तब उनमें सुगन्धि के लिए केवडा या बड़ी इलायची की बुकनी डाल दीजिये। इस प्रकार आलू के रसगुल्ले बनकर तैयार हो जायँगे। ये अत्यन्त स्वादिष्ठ होते है।

अदरख की मिठाई

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अदरख की गाँठे, एक पाव चीनी, आधा पाव साफ पानी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले बढिया आधा सेर अदरख़ की गाँठ लेकर उनका छिलका उतारकर धोकर साफ कर लीजिये। फिर उन्हे मलमल के कपडे मे लपेटकर पन्द्रह-बीस मिनट तक पानी मे उबालिए ताकि अदरख नर्म हो जाय। अब उसको कपडे मे से निकालकर उसकी चौकोर टुकडियाँ काट लीजिये। एक पाव चीनी लेकर आधा पाव पानी मे डालकर दो तार की चाशनी बनाइये। उस चाशनी मे अदरख के टुकडो को डालकर पकाइये। जब चाशनी तीन या चार तार की बन जाय तो उन टुकडो को निकालकर सूखी चीनी मे लपेट ले और साफ अमृतबान मे डाल ले। इस प्रकार अदरख की मिठाई बनकर तैयार हो जायगी।

जिस पानी मे अदरख को उबाला जाय, वह पानी सब्जी बनाने के काम मे भी लाया जा सकता है।

गोभी की फीरनी

आवश्यक सामग्री—एक खूब बँधा हुआ सफेद गोभी का फूल, एक सेर दूध, पाव भर चीनी, थोडा सा बारीक कतरा हुआ मेवा, आधा तोला गुलाब-जल, दो बडी इलायची के पिसे दाने, एक छटॉक मैदा, आधा पाव घी, जितनी प्लेट तैयार करनी हो उतने ही चॉदी के वर्को के टुकडे और मैदा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोभी के फूल के रवे चाकू से अलग कर लीजिये। सब फूल अलग हो जाने पर पोस्त के दानो की तरह हो

जायँगे। गोभी के रवों को पतीली मे थोडा घी डालकर तल लें। जब वे लाल पड जाएँ तब निकालकर एक साफ बर्तन मे रख दें। फिर मन्दी आग पर दूध को उबाल ले। दो-चार उबाल आने पर दूध नीचे उतारकर उसमे मैदा मिलाकर अच्छी तरह फेंट लें जिससे उसमे गुठले न पड़ने पावे। दूध को दुबारा आग पर रख दे और उसे कुछ गाढा होने तक बराबर चलाते रहे, नही तो तली में लग जाने का डर रहता है। दूध जब जलकर दो तिहाई रह जाय तब भुने हुए गोभी के रवे डाल दें। इसके बाद उसमे चीनी मिला दे। उसे तब तक बराबर चलाते रहे जब तक कि वह पककर जमने योग्य गाढा न हो जाय।

भुट्टों की लौज

आवश्यक सामग्री—एक सेर कच्चे दाने के भुट्टे, एक पाव घी, आधा सेर मावा (या कम डालना चाहे तो कम भी), चीनी, बादाम और पिस्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे दाने के भुट्टे मँगाकर घियाकस मे कस लीजिये और फिर उन्हे सिल पर पीस लीजिये। खूब महीन पिस जाने के पश्चात् गेहूँ छानने की चलनी उलटी रखकर उस पर उस गूदे को हथेली से रगड़िये, जिससे मोटा छिलका ऊपर रह जाय। उस गूदे को फिर घी मे भून लीजिये। इसके बाद उसमे घी डालकर सुनहरा होने पर उतार लीजिये। उसी मे मावा मिलाकर फिर भून लीजिये। चीनी से तीन तार की चाशनी बनाकर उसमे डालकर थाल मे घी लगाकर उसे जमा दीजिये। ऊपर से बादाम, पिस्ते बारीक-बारीक काटकर उस पर लगा दीजिये। इस प्रकार भुट्टो की लौज बनकर तैयार हो जायगी। यह लौज देखने मे बहुत ही आकर्षक और खाने मे बड़ी स्वादिष्ठ होती है।

चन्द्रकला

आवश्यक सामग्री—एक सेर खोवा, आधा-आधा पाव सब मेवा, आधा सेर चीनी, दो सेर मैदा, आधा सेर घी तथा केसर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खोवे मे सब मेवा तथा चीनी मिलाकर रख लीजिये। अब मैदा मे घी डालकर पानी से माँड़ लीजिये और

उसकी छोटी-छोटी लोईं तोड़कर रख लीजिये। इसके पश्चात् लोईं की पूड़ी बनाकर उसपर खोवा रखकर दूसरी पूडी से ढँककर गोठ दीजिये। अब तीन तार की चाशनी बनाकर इन्हें उसमे डुबो दीजिये। जब चन्द्र-कला चाशनी पी लें तब उन्हे निकालकर थाल मे सजाकर रख लीजिये। ऊपर से बादाम, पिस्ता काटकर लगा दीजिये। यदि चाहें तो केसर भी डालकर उनको और सुन्दर बना सकते है।

बँगला मिठाइयाँ

लालमोहन

आवश्यक सामग्री—एक सेर मावा, एक सेर फटा हुआ दूध (छेना), पाँच सेर शक्कर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मावे को आधा पाव पानी मे अच्छी तरह फेंट लीजिये और उसे खूब अच्छी तरह मिला दीजिये। फिर फटे हुए दूध (छेने) में मावे को खूब फेंट लीजिये। अब शक्कर की, जलेबी की तरह की, मुलायम चाशनी तैयार कर लीजिये और उसे आग पर गर्म करने को रख दीजिये। इसके पश्चात् जितना बडा लालमोहन बनाना हो उतनी बडी लोई तोडकर उन्हे गुलाबजामुन की तरह गोल बनाकर घी मे सेकिये। जब लाल हो जायँ तब उन्हे चाशनी मे डाल दीजिये। थोडी देर के बाद उन्हे निकालकर खाने के काम में लाइये।

मनमोहन

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, तीन छटाँक घी, तीन सेर दूध की मलाई, एक पाव चीनी, आधा पाव चिरौंजी, एक छटॉक पिस्ता, आधा पाव खरबूजे के बीज, एक तोला छोटी इलायची।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा मे घी डालकर हाथ से अच्छी तरह मिलाइये। यदि रंग डालना चाहे तो उसमे एक माशा केसर मिला दीजिये। अब मैदा को डेढ पाव पानी के साथ गूँधिये। फिर लोइयॉ वनाकर कपडे से ढँक दीजिये। तीन सेर दूध की मलाई बनाकर उसमे चीनी और मेवा मिला दीजिये। इसके पश्चात् मैदा की गोल लोइयॉ वनाकर उसमे मलाई भर दीजिये। और उन्हे सेककर एक तार की

चाशनी मे डाल दीजिये। थोडी देर तक डूबे रहने के बाद उन्हें निकाल-कर खाइये।

खीरमोहन

आवश्यक सामग्री—चार सेर शक्कर, एक सेर छेना, एक छटाँक सूजी तथा केवडा।

बनाने की विधि—शक्कर की चाशनी बनाकर तैयार कीजिये। फिर छेने को सूजी के साथ अच्छी तरह फेट लीजिये। इसके पश्चात् उसकी लोई बनाकर चाशनी मे उबालिये। जब चाशनी गाढी हो जाय तब उसमे आधा सेर पानी और मिला दीजिये। जब खीरमोहन कड़ाही की तली मे बैठने लगें तब कडाही उतार लीजिये और उन्हे किसी और बर्तन में निकालकर थोडे से केवडे के साथ डाल दीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ खीरमोहन बनकर तैयार हो जायगा। इसे लोग रसगुल्ला भी कहते है।

चमचम

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, एक छटाँक मैदा, एक छटाँक सूजी, तीन सेर शक्कर की चाशनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने मे मैदा और सूजी अच्छी तरह मिला दीजिये। अब आग जलाकर चाशनी तैयार कीजिये। फिर छेने की लोइयाँ बनाकर उन्हे हाथ से दबा-दबाकर चाशनी मे छोड़ते जाइये। जब चाशनी गाढी हो जाय तब उसमे आधा सेर पानी डाल दीजिये। इसी प्रकार चाशनी को तीन बार उबालिये और बार-बार पानी डालिये। जब चमचम चाशनी मे तली मे डूब जाय तब उतारकर चमचम किसी वर्तन मे निकालकर खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

सन्देश

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, चीनी, एक तोला बड़ी इलायची, तीन रत्ती केवडा, दो तोले पिस्ता।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने मे चीनी अच्छी तरह मिलाइये। फिर आग जलाकर उस पर कडाही रखिये और उसमे छेने को डालकर किसी चीज से चलाते जाइये। जब छेना और चीनी दोनो खौलने लगें तब

उसे नीचे उतारकर बराबर चलाते रहिये। जब उसका सारा पानी सूख जाय तब समझ लीजिये कि सन्देश बनकर तैयार हो गया। इसके पश्चात् उसमे मेवा मिलाकर अन्दाज से लड्डू बना लीजिये और उसमे कटे हुए पिस्ते और इलायची लगाते जाइये।

मंसूर

आवश्यक सामग्री—तीन सेर शक्कर, आधी छटॉक दही का पानी या चार बूँद नीबू का रस या चार माशा फिटकिरी, एक सेर मैदा, एक पाव बेसन, चार सेर घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शक्कर की कपासी चाशनी तैयार कर लीजिये। जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमे नीबू का रस डाल दीजिये। अब मैदा और बेसन को एक सेर घी मे ठीक तरह से भूनिये। जब उसमें खुशबू आने लगे तब चाशनी मे मैदा और सूजी डालकर आग पर रख दीजिये और कर्छी से चलाइये। इसके पश्चात् चार सेर घी पाव-पावभर करके थोडी-थोडी देर बाद डालते जाइये और उसे बराबर चलाते रहिये। जब मसूर घी छोडने लगे तब किसी बर्तन मे उसे जमने के लिए छोड दीजिये। जम जाने पर बर्फी की तरह काट लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

दिल खुशाल

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, तीन पाव घी, एक सेर ताजा मावा तथा चाशनी।

बनाने की विधि—बेसन को आग पर कड़ाही मे तीन पाव घी के साथ भून लीजिये। जब खुश[illegible] तब उसमे [illegible] ताजा मावा मिला दीजिये। अब चाश[illegible] उसमे म[illegible] हुए बेसन को डालकर कर्छी से अच्छी त[illegible] जब व[illegible] मिल जाय तब उसे कि[illegible] कडा हो जाय तब उसे [illegible] खाने के काम मे ल[illegible]

छेने के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर शक्कर, घी।

बनाने की विधि—छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये। जब उसका रेशे से रेशा मिल जाय तब आधा पाव मैदा उसमे हल्के हाथ से मिला दीजिये। अब एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् पहिलेवाले छेने की लम्बी-लम्बी लोईं बनाकर घी मे तल लीजिये। जब वे थोडी-थोडी सिंक जावे तब उतारकर चाशनी मे डाल दीजिये। थोडी देर के बाद चाशनी मे से निकालकर खाइये।

छेने के रसगुल्ले (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर चाशनी, घी तथा केवडा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये। जब उसका रेशे से रेशा मिलने लगे तब आधा पाव मैदा हल्के हाथ से उसमे मिला दीजिये। अब छेने की लम्बी-लम्बी लोइयाँ बनाकर घी मे तल लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये। कुछ देर तक चाशनी मे पड़ा रहने के पश्चात् उनमे ऊपर से थोडा-सा केवडा डाल दीजिये। फिर उन्हे बाहर निकालकर खाइये।

काले रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री—एक सेर छेना, एक पाव शक्कर का रवा, एक पाव मैदा, तीन सेर शक्कर की चाशनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम छेने को खूब अच्छी तरह मथकर उसका रेशे से रेशा मिला दीजिये। फिर शक्कर का रवा और मैदा मिलाकर खूब फेंटिये। अब अपने इच्छानुसार उसकी बडी-वड़ी लोइयाँ बनाइये और उन्हे रसगुल्लो की भाँति सेक लीजिये। जव सिंककर कुछ काले पडने लगे तव उन्हे निकालकर एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये। कुछ देर वाद उन्हे निकालकर खाइये। इस प्रकार रसगुल्ले वनकर तैयार हो जायँगे।

उसे नीचे उतारकर बराबर चलाते रहिये। जब उसका सारा पानी सूख जाय तब समझ लीजिये कि सन्देश बनकर तैयार हो गया। इसके पश्चात् उसमे मेवा मिलाकर अन्दाज से लड्डू बना लीजिये और उसमे कटे हुए पिस्ते और इलायची लगाते जाइये।

मंसूर

आवश्यक सामग्री—तीन सेर शक्कर, आधी छटॉक दही का पानी या चार बूंद नीबू का रस या चार माशा फिटकिरी, एक सेर मैदा, एक पाव बेसन, चार सेर घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शक्कर की कपासी चाशनी तैयार कर लीजिये। जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमे नीबू का रस डाल दीजिये। अब मैदा और बेसन को एक सेर घी मे ठीक तरह से भूनिये। जब उसमे खुशबू आने लगे तब चाशनी मे मैदा और सूजी डालकर आग पर रख दीजिये और कर्छी से चलाइये। इसके पश्चात् चार सेर घी पाव-पावभर करके थोडी-थोड़ी देर बाद डालते जाइये और उसे बराबर चलाते रहिये। जब मसूर घी छोड़ने लगे तब किसी बर्तन मे उसे जमने के लिए छोड़ दीजिये। जम जाने पर बर्फी की तरह काट लीजिये और खाने के काम में लाइये।

दिल खुशाल

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, तीन पाव घी, एक सेर ताजा मावा तथा चाशनी।

बनाने की विधि—बेसन को आग पर कड़ाही मे तीन पाव घी के साथ भून लीजिये। जब खुशबू आने लगे तब उसमे एक सेर ताजा मावा मिला दीजिये। अब चाशनी बनाकर उसमें मावा मिले हुए बेसन को डालकर कर्छी से अच्छी तरह चलाइये। जब वह अच्छी तरह मिल जाय तब उसे किसी थाल मे निकालकर फैला दीजिये। जब वह कड़ा हो जाय तव उसे बर्फी की तरह काट लीजिये और चॉदी के वर्क लगाकर खाने के काम मे लाइये।

छेने के रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री––एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर शक्कर, घी।

बनाने की विधि––छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये। जब उसका रेशे से रेशा मिल जाय तब आधा पाव मैदा उसमे हल्के हाथ से मिला दीजिये। अब एक तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् पहिलेवाले छेने की लम्बी-लम्बी लोई बनाकर घी मे तल लीजिये। जब वे थोडी-थोडी सिक जावे तब उतारकर चाशनी मे डाल दीजिये। थोडी देर के वाद चाशनी मे से निकालकर खाइये।

छेने के रसगुल्ले (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री––एक सेर छेना, आधा पाव मैदा, तीन सेर चाशनी, घी तथा केवडा।

बनाने की विधि––सर्वप्रथम छेने को अच्छी तरह मथ लीजिये। जब उसका रेशे से रेशा मिलने लगे तब आधा पाव मैदा हल्के हाथ से उसमें मिला दीजिये। अब छेने की लम्बी-लम्बी लोइयाँ बनाकर घी मे तल लीजिये। इसके पश्चात् उन्हे एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये। कुछ देर तक चाशनी मे पडा रहने के पश्चात् उनमे ऊपर से थोडा-सा केवडा डाल दीजिये। फिर उन्हे बाहर निकालकर खाइये।

काले रसगुल्ले

आवश्यक सामग्री––एक सेर छेना, एक पाव शक्कर का रवा, एक पाव मैदा, तीन सेर शक्कर की चाशनी।

वनाने की विधि––सर्वप्रथम छेने को खूव अच्छी तरह मथकर उसका रेशे से रेशा मिला दीजिये। फिर शक्कर का रवा और मैदा मिलाकर खूव फेंटिये। अव अपने इच्छानुसार उसकी वडी-वडी लोइयाँ वनाइये और उन्हे रसगुल्लो की भाँति सेक लीजिये। जव सिककर कुछ काले पडने लगें तव उन्हे निकालकर एक तार की चाशनी मे डाल दीजिये। कुछ देर वाद उन्हे निकालकर खाइये। इस प्रकार रसगुल्ले वनकर तैयार हो जायँगे।

सैंडविच

Sandwiches

सैंडविच बनाने और रखने की विधि

चौरस सैंडविच के लिए एक दिन की बासी रोटी होनी चाहिये; क्योकि ताजी रोटी की अपेक्षा बासी रोटी काटने मे आसानी रहती है। रोल्ड (Rlled) सैंडविच के लिए ताजी रोटी प्रयोग मे लानी चाहिये। विशेष प्रकार के टिनो मे पकाई हुई रोटी के, जिसमे पूरे चौकोर या गोल टुकडे कटे हुए होते है, जब रवे काटे जाते है तो वे सस्ती पडती है। परन्तु अच्छे दाने की कोई भी रोटी प्रयोग मे लाई जा सकती है।

रोटी (Bread)

सब प्रकार की रोटियो से सैंडविच बनाई जाती है; जैसे सफेद, ब्राउन, राई, ग्राहम, गेहूँ, रेजन आदि। कभी-कभी दो या अधिक प्रकार की रोटियाँ एक साथ प्रयोग की जाती है। जब टुकड़े (Slices) लम्बाई मे काटे जाते हैं, मक्खन लगाया जाता है और भरे जाते है। लम्बे, तग रोल्स (Rolls) आकर्षक और सुन्दर होते है।

अच्छी सैन्डविच के लिए—चाय के समय, स्वागत के समय, खाने के पहिले भूख बढाने के लिए अथवा सलाद के साथ परोसने के लिए—रोटी पतले से पतले स्लाइस मे काटनी चाहिये और उसके रवे हटा देने चाहिये। काटने के लिए तेज चाकू का प्रयोग करना चाहिये जिससे किनारे के रेशे न उखडने पावे।

रोटी के स्लाइस की मोटाई के अनुपात से मक्खन और उसका भराव बढाया जाना चाहिये अर्थात् स्लाइस की मोटाई के अनुसार ही मक्खन आदि का प्रयोग करना चाहिये।

मास, टमाटर, मछली, अडे इत्यादि की सैंडविच में स्वाद के लिए नमक, करी, पार्सले इत्यादि का प्रयोग मक्खन मे मिलाकर किया जा सकता है।

सैंडविच वनाने के लिए स्लाइस के किनारे तक मक्खन फैलाना चाहिये। यह ध्यान रहे कि मक्खन केवल स्लाइस के एक ओर लगाना है जो दूसरी स्लाइस के ऊपर रक्खा जाता है। वाहर के किनारों पर मक्खन न लगना चाहिये। यदि स्लाइस के जोड़े न वनाने हों तो स्लाइस को रोटी मे से काटने से पहिले मक्खन फैलाना सुविधाजनक रहता है। छोटा स्पेटुला (Spatula) इस प्रकार से मक्खन फैलाने मे सहायता करता है।

चौरस सैंडविच (Sandwiches) किसी भी शक्ल में काटी जा सकती हैं; जैसे चौकोर, त्रिकोण, गोल इत्यादि।

सैंड्विच के रोल (Rolled Sandwiches)

रोल सैंडविच वनाने के लिए ताजी रोटियो मे से रवे काटना चाहिये। रोटी के एक किनारे पर मक्खन की पतली तह जमा देनी चाहिये। इसमें से वहुत वारीक स्लाइस काटनी चाहिये। यदि फिलिंग (Filling) इस्तेमाल करना हो तो मक्खन लगी हुई स्लाइस के ऊपर इसे फैला देना चाहिये। मक्खन लगी हुई तह को अन्दर लेते हुए स्लाइस को लपेट (Roll) कर देना चाहिये और स्लाइस के किनारे को नीचे रखते हुए एक नैपकिन पर रख देना चाहिये। जव सव सैंडविच तैयार हो जायँ तव नैपकिन को रोल्स के चारों ओर मजवूती से खीच लेना चाहिये और प्रयोग मे लाने के समय तक उन्हे किसी ढंडे स्थान पर रख देना चाहिये। इस प्रकार मक्खन सख्त हो जायगा और रोल्स भी जुड़ जायँगे।

इनको रखने का सवसे अच्छा उपाय यह है कि सैंडविच परोसने के पहिले तैयार की जायँ। यदि किसी कारणवश कुछ घण्टे पहिले तैयार करनी हो तो उनको पैराफीन (Paraffin Paper) कागज में लपेटकर अथवा भीगे कपडे मे लपेटकर अथवा पत्थर के जार मे रखना चाहिये।

अण्डों की सैंडविच (Egg Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—नमक, काली मिर्च, पपरीका, सख्त उवले हुए अण्डे।

वनाने की विधि—अण्डों के स्लाइसे काट लीजिये। रोटी के स्लाइस काटकर उन पर मक्खन लगा लीजिये। इन मक्खन लगे हुए

स्लाइसो के बीच मे अण्डो के स्लाइस रख दीजिये। इसके पश्चात् इनके ऊपर नमक, काली मिर्च और पपरीका बुरक दीजिये। ये सैंडविच यात्रा, पिकनिक तथा भोजन के समय प्रयोग करने मे अच्छे रहते है।

पीनट बटर और प्याज की सैंड़विच

(Peanut Butter and Onion Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप पीनट बटर, १।४ कप मेयोनेज (Mayonnaise), एक छोटी बरमुदा अथवा स्पेनिश प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी के पतले स्लाइस काट लीजिये। उन स्लाइसो को फैला लीजिये। अब मक्खन और मेयोनेज को मिलाकर स्लाइसो पर फैला दीजिये। इसके पश्चात् प्याज के बारीक कटे हुए टुकड़ो की तह मक्खन के ऊपर लगा दीजिये। इस प्रकार सैंडविच बनकर तैयार हो गई। अब इसे प्रयोग मे लाइये।

पीनट बटर और केले की सैंडविच

(Peanut Butter and Banana Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—आधा कप पीनट बटर, $\frac{1}{4}$ कप क्रीम या गर्म पानी, आधा कप केले की पल्प (Pulp) या महीन कटा हुआ केला तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पीनट बटर (Peanut Butter) को क्रीम के साथ इस प्रकार मिलाइये कि वह चिकना और हल्के रग का हो जाय। फिर इसे केले की पल्प और नीबू के रस मे मिलाइये। इसके पश्चात् रोटी के पतले मक्खन लगे हुए स्लाइसो के बीच मे इस मिश्रण को लगाकर सैंडविच तैयार कर लीजिये, अथवा केले के बारीक स्लाइस काटकर रोटी के मक्खन लगे हुए स्लाइसो के बीच में लगा दीजिये।

पनीर की सैंडविच (Cheese Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—आधा पौड अमेरिकन पनीर, दो चम्मच पिघला हुआ मक्खन, $\frac{1}{4}$ कप क्रीम, आधा चम्मच सूखा मस्टर्ड, पपरीका तथा नमक।

बनाने की विधि—सब सामग्री को अच्छी तरह से मिला लीजिये और मक्खन लगे हुए रोटी के पतले स्लाइसो के बीच में इस मिश्रण का प्रयोग करके सैन्डविच तैयार कर लीजिये। यह रेफ्रिजरेटर (Refrigerator) मे बन्द जारों मे सुरक्षित रखना चाहिये। अन्यथा खराब होने की सम्भावना रहती है।

पनीर व केले की सैन्डविच

(Cheese and Banana Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप क्रीम चीज (Cream cheese) चौथाई कप क्रीम, दो केले, चौथाई कप मेयोनेज (Mayonnaise)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केलो को बर्फ मे ठंडा करके उनके पतली स्लाइसे काट लीजिये। फिर उन पर मेयोनेज (Mayonnaise) लगा दीजिये। इसके पश्चात् सफेद रोटी की स्लाइसें काटकर उन पर मक्खन तथा क्रीम चीज (Cream cheese) लगा लीजिये। अब रोटी पर क्रीम लगाकर उसे मुलायम कर लीजिये। फिर हर दो स्लाइसों के बीच में मेयोनेज लगे हुए केले की स्लाइसें रख दीजिये। इस प्रकार पनीर व केले की सैन्डविच बनकर तैयार हो जायगी।

अथवा केले का गूदा (Pulp) लेकर मुलायम, पनीर के साथ मिलाकर मक्खन लगे रोटी के टुकड़ों के साथ प्रयोग में लाइये।

पनीर व प्याज की सैन्ड़विच

(Cheese and Onions Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—एक कप क्रीम चीज़ (Cream cheese) चौथाई कप, वरमूदे की टिकियाँ (Chopped Bermuda), प्याज, सलाद की पत्तियाँ, चौथाई कप मेयोनेज (Mayonnaise)।

वनाने की विधि—पनीर को कटी हुई प्याज के साथ मिलाइये। अव मक्खन लगे हुए रोटी की स्लाइसो के वीच मे इस मिश्रण का मेयोनेज तथा सलाद की पत्ती के साथ प्रयोग करिये। इस प्रकार पनीर और प्याज की सैन्डविच वनकर तैयार हो जायगी।

प्याज की सैन्डविच (Onion Sandwiches)

बनाने की विधि—प्याज के गोल टुकड़े काटकर उनके ऊपर नमक का पानी डालिये और थोड़ी देर तक उसी पानी में रक्खा रहने दीजिये जिससे प्याज की गंध दूर हो जाय। फिर प्याज को सुखा लीजिये। इसके पश्चात् रोटी की पतली स्लाइसे काटकर उन पर मक्खन लगा लीजिये। अब रोटी की हर दो स्लाइसों के बीच में प्याज, नमक और कालीमिर्च और यदि चाहो तो थोडा-सा मस्टर्ड (Mustard) लगा लीजिये। इस प्रकार प्याज की सैन्डविच बनकर तैयार हो जायगी।

आलू और डबलरोटी के सैंन्डविच

आवश्यक सामग्री—आलू, डबलरोटी, नमक, मिर्च, हरा धनियाँ तथा नीबू या अमचूर की खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को धोकर उबालिये। उबल जाने पर उन्हे छील कर पतला काट लीजिये। फिर उनमें सब मसाला पीसकर मिला दीजिये। इसके पश्चात् डलबरोटी की पतली-पतली स्लाइसे काट लीजिये और एक स्लाइस पर आलू लगाकर दूसरी स्लाइस उस पर चिपका दीजिये। इस प्रकार सैन्डविच बनकर तैयार हो जायँगे। अब इन्हे चाय या नाश्ते के साथ खाने के काम में लाइये।

डबलरोटी और टमाटर की सैन्डविच

आवश्यक सामग्री—डबलरोटी, टमाटर, हरा धनियाँ तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी की पतली-पतली स्लाइसे काट लीजिये। टमाटर को धोकर साफ करिये और पतला काट लीजिये। साथ ही हरा धनियाँ भी महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् डबलरोटी की स्लाइस पर टमाटर के टुकडे तथा हरा धनियाँ लगाकर ऊपर से पिसा नमक डाल दीजिये। ऊपर से दूसरी स्लाइस को उसके ऊपर चिपका दीजिये। इस प्रकार सैन्डविच बनकर तैयार हो जायँगे।

बादाम की सैन्डविच (Almond Sandwiches)

आवश्यक सामग्री—सवा कप बादाम, आधा चम्मच नमक तथा तीन चम्मच नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी की पतली-पतली स्लाइसें काट लीजिये। बादामो को महीन पीसकर टिकिया बना लीजिये। उसमें नमक और नीबू का रस मिला दीजिये और मक्खन लगी हुई रोटी की पतली स्लाइसों के साथ इसे प्रयोग मे लाइये। अब रोटी को छोटे-छोटे टुकड़ों मे ऐसा काटिये कि हर सैन्डविच के बीच मे एक-एक बादाम आ जाय। इस प्रकार सैन्डविच तैयार हो जायगी।

करी

CURRIES

करी (Curries) कई प्रकार की बनती है। उनमें से बहुत सी तो बहुत स्वादिष्ठ होती है। यदि उनको विधिपूर्वक बनाया जाय तो उनका स्वाद और भी बढ जाता है।

कुछ लोगो का विचार है कि करी (Curry) को इतना गर्म खाना चाहिये कि खाते समय जीभ जलने लगे। करी बनाते समय करी का चूर्ण (Curry Powder) अवश्य प्रयोग मे लाना चाहिये। उसके स्थान पर यदि कोई और चीज कम हो जाय तो कोई चिन्ता की बात नही।

कुछ लोगो का मत है कि करी (Curry) अन्य चीजो की बनिस्बत शीघ्र बन जाती है परन्तु ऐसा नही है। करी बनाने मे जल्दी नही करनी चाहिये। उसे सावधानी और अच्छी तरह पकाना चाहिये। क्योंकि जल्दबाजी मे करी खराब हो जाती है। अच्छा तो यह है कि करी को खाने से एक दिन पूर्व ही बनाकर रख ले और दूसरे दिन प्रयोग मे लावे। क्योकि करी (Curry) को दुबारा गर्म करने से उसका स्वाद और भी बढ जाता है। अब रहा प्रश्न करी को गर्म खाने का यह तो खानेवाले की रुचि के ऊपर निर्भर है कि वह गर्म खाना अधिक पसन्द करता है या ठण्डी खाना। इसलिए करी (Curry) को खानेवाले की रुचि के अनुसार ही बनाना चाहिये।

करी को परोसने की विधि

करी को सदैव अलग बर्तन मे परोसना चाहिये। चावल मे मिलाकर नही परोसना चाहिये। यदि थोडी करी परोसना हो तो बर्तन मे चावल रखकर उनके चारो ओर करी डाल दीजिये। करी के साथ यदि चटनी, वम्बई डक (Bombay Duck) आदि हो तो भोजन और भी सुन्दर और स्वादिष्ठ वन सकता है। इसके लिए आम की मीठी चटनी वहुत ही उपयुक्त, है।

करी के लिए चावलों को उबालना

करी के साथ परोसे जानेवाले चावलो को ठीक ढग से पकाना भी आवश्यक है। चावलो को पकाकर खुश्क कर लीजिये ताकि चावलो का एक-एक दाना अलग-अलग दिखाई दे। इसलिए चावलों को पकाते समय इस बात का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि वे चिपचिपे न हो जायँ। क्योकि चावलों के चिपचिपे हो जाने से खाने का स्वाद ही बिगड़ जाता है। साथ ही देखने मे भी भद्दे प्रतीत होते है। इसलिए चावलो को सदैव सावधानी से पकाना चाहिये।

हुसैनी करी

आवश्यक सामग्री—एक पाव गोश्त, छ फली लहसुन की, एक गाँठ प्याज की, छ. गोआ की मिरचे, एक चम्मच हल्दी, डेढ चम्मच सूखा धनियाँ, अदरख का टुकडा, एक चम्मच पिसी हुई मिरच, चौथाई चम्मच जीरा, चार लौग, $\frac{1}{4}$ सूखा या ताजा नारियल, एक चम्मच खस-खस, एक नीबू, नमक और एक चम्मच घी या डालडा।

बनाने की विधि—सबसे पहिले गोश्त को छोटी-छोटी बोटियो में काट लीजिये। आधा प्याज महीन व बाकी का बीच के टुकड़ो मे काट लीजिये। लहसुन और अदरख को बारीक काट लीजिये। हल्दी, पिसा हुआ धनियाँ और मिरचे मिलाइये। लौग, जीरा, नारियल और खसखस को सिल पर खूब अच्छी तरह से पीस लीजिये। चार इंच लम्बी चार तीलियों मे क्रमश. मास, लहसुन, अदरख और प्याज अच्छी प्रकार जोडकर पिरो लीजिये। घी को गर्म करके शेष प्याज, लहसुन और अदरख को तलकर सुर्ख कर लीजिये। मसाले को भी अच्छी तरह भून लीजिये। इसके पश्चात् गोश्त की तीलियाँ डालकर दस मिनट तक तेज आग पर भून लीजिये। उसमे एक कप पानी और नमक मिला दीजिये। इसके बाद गोश्त को नरम होने तक हलकी आग पर पकाइये। जव आप इसे परस तो उससे दस मिनट पहिले नीबू का रस इसमे मिला दीजिये।

ठण्डे गोश्त की करी (Cold-meat Curry)

आवश्यक सामग्री—दो कप अच्छी तरह पका हुआ मास, शेप

टुकड़ों मे कटा हुआ मांस, एक कप स्टाक (शोरबा), दो बड़ी प्याज की गाँठ, आवश्यकतानुसार नमक, हल्दी और लाल मिर्च, चार फली लहसुन की, दो चम्मच इमली का गूदा, अदरख का टुकड़ा, एक कप बचे हुए पोटेटो चिप्स तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हल्दी, मिर्च, नमक, अदरख, लहसुन और एक गाँठ प्याज को सिलपर खूब महीन पीस लीजिये। एक प्याज की गाँठ को बारीक काट लीजिये। मसाले मे प्याज मिलाकर घी मे भून लीजिये। इसके पश्चात् मिला हुआ मसाला स्टाक में उबाल लीजिये। उसी मे मास भी डाल दीजिये। इस प्रकार इन सबको मिलाकर बहुत हल्की आग पर पका लीजिये। इस प्रकार ठण्डे गोश्त की करी तैयार हो जायगी।

परोसने से थोड़ी देर पहिले इसमें आलू और इमली का रस मिला दीजिये। इसको नारियली चावलों के साथ भी खाने में प्रयोग कर सकते हैं।

झींगा-टमाटर करी

आवश्यक सामग्री—आधसेर झीगे, तीन ताजे बड़े टमाटर, तीन प्याज की गाँठ, आधा नारियल, हरा धनियाँ, दो फली लहसुन की, अदरख, दो चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच पिसी हुई मिर्च, छः मीठे नीम के पत्ते, चार चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले टमाटर छीलकर उसके अन्दर के बीज और गूदा निकाल दीजिये तथा झीगों पर नमक छिडककर रख दीजिये। प्याज, लहसुन और अदरख को महीन काट लीजिये। हरा धनियाँ काटकर टमाटर के गूदे में मिला दीजिये। इसके पश्चात् झीगे गर्म घी या मक्खन मे तब तक भूनिये जबतक वे सुर्ख न पड़ जायँ। तब उसमे कटा हुआ मसाला मिलाकर पाँच मिनट तक फिर भूनिये। अब उनमें टमाटर का गूदा मिलाकर झीगो को तैयार होने तक हलकी आग पर पकाइये। उसी मे नारियल का दूध निकालकर एक कप दूध मिला दीजिये। इस प्रकार झीगा-टमाटर करी बनकर तैयार हो जायगी। पकाते समय यह ध्यान रखिये कि जिस बर्तन मे आप करी पकावे उसका मुँह खुला रहे।

सिलोन करी

आवश्यक सामग्री—एक नारियल, १½ पाव सूखी मछलियाँ, एक गाँठ प्याज, एक कच्चा केला, तीन बीच के आलू, एक बीच का बैगन, एक चम्मच सूखा धनियाँ, हरे धनिये और मीठी नीम की पत्ती, तीन हरी मिरचे, १½ चम्मच राई, १½-चम्मच उड़द की दाल, नीबू का रस, नमक और दो चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—नारियल में से तीन कप दूध निकालिये। इसके पश्चात् सूखी मछली धो, साफ करके काटिये। केले, बैगन और आलू को छोटे-छोटे टुकडो मे काटिये। प्याज और दो मिरचे महीन काटिये। सूखा धनियाँ और एक हरी मिरच अच्छी तरह से पीसिये। दो कप नारियल के दूध मे मछलियाँ और सब्जियाँ पकाइये। एक दूसरे बर्तन में घी गरम कर लीजिये। राई फूटने तक इसे उडद की दाल के साथ तलिये। इसके बाद इसे पीसे हुए मसाले और नारियल के दूध के साथ उबालिये। इसको, काटा हुआ मसाला डालकर, पाँच मिनट तक पकाइये। इसके पश्चात् उसमें मछलियाँ और सब्जियाँ डालकर एक बार उबाल लीजिये। इस प्रकार जब उबलकर तैयार हो जाय तब उसमे नीबू का रस डालकर गरम-गरम खाइये।

मछली करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक गाँठ प्याज, ¼ नारियल, मीठी नीम की कुछ पत्तियाँ, हरा धनियाँ, इमली, एक चम्मच पिसी मिरच, आधा चम्मच राई, एक चम्मच हल्दी, दो चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को धोकर साफ कर लीजिये और उसे काटकर उस पर नमक छिड़क दीजिये। प्याज, नारियल, नीम की पत्ती, और हरे धनिये की पत्तियाँ अच्छी तरह से पीस लीजिये। इमली से दो कप रस बनाइये। इसको राई फूटने तक तल लीजिये और उसमे बाकी मसाला डालकर भून लीजिये। इसके पश्चात् इमली का रस और कटी हुई तथा नमक मिली हुई मछली उसमे डाल दीजिये। इसको आग पर मछली तैयार होने तक पकाइये।

नोट :—इसमे इमली के स्थान पर कच्चे आम भी इस्तेमाल कर सकते है। आम का रस निकालने के लिए आम को पकाकर उसका रस निकाल लीजिये।

मलबार करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी का मॉस या मुर्गी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, आधा चम्मच राई, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच जीरा, चार प्याज की गाँठ, दो हरी मिर्चें, तीन फली लहसुन की, आधा इंच अदरख का टुकडा, एक नारियल, चार छोटे आलू, चार चम्मच सिरका, एक चम्मच चावल का आटा और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मुर्गी या बकरी के गोश्त की छोटी-छोटी बोटियाँ काट लीजिये। सूखा धनियाँ, हल्दी, राई और जीरा अच्छी तरह पीसिये। प्याज, हरी मिर्चे, लहसुन और अदरख को बारीक काट लीजिये। नारियल से तीन कप दूध निकाल लीजिये। आलू को छीलकर दो-दो टुकडो मे काट लीजिये। गर्म घी मे काटा हुआ सब मसाला, पाँच मिनट तक तलिये। चावल का आटा और एक कप नारियल का दूध छोडकर बाकी सब सामग्री डाल दीजिये। माँस जब आधा पक जाय तब उसमे नारियल का दूध और चावल का आटा डाल दीजिये। इसको मॉस नरम होने तक पकाइये। जब यह खूब पक जाय तो इसे आग पर से उतार लीजिये। यदि शोरवा बहुत गाढा हो तो उसमे थोडा-सा गर्म पानी मिला दीजिये। इस प्रकार मलबार करी तैयार हो जायगी।

मलाई करी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर झीगे, एक नारियल, दो प्याज की गाँठ, अदरख, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच काला शीरा, आधा चम्मच पिसी लौग, इलायची और दालचीनी, एक चम्मच शक्कर, आवश्यकतानुसार नमक और दो चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक प्याज की गाँठ काटकर रख लीजिये। शेष प्याज और अदरख को अच्छी तरह पीस लीजिये। झीगो को गरम घी या मक्खन मे तलकर निकाल लीजिये और अलग एक वर्तन मे रख लीजिये।

फिर इसी घी में प्याज को तलकर सुर्ख कर लीजिये, उसमे पिसा हुआ मसाला, शक्कर व नमक डाल दीजिये। इन सबको तैयार होने तक घी मे तल लीजिये। इसके पश्चात् उसमे नारियल का दूध और झींगे डालकर हलकी आग पर पकाइये। जब पककर तैयार हो जाय तो आग से उतारने से पहिले उसमें शीरा घोल दीजिये।

शीरा बनाने के लिए दो चम्मच शक्कर बिना पानी के पकाइये। जब वह पककर सुर्ख हो जाय तब उसे गरम-गरम करी मे मिला दीजिये।

गोआ करी

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली या झीगे, एक नारियल, छः गोआ की मिरचे, एक चम्मच सूखा धनियाँ दो बडी प्याज की गाँठ, छः फली लहसुन की, एक चम्मच हल्दी, इमली, चार चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आधे नारियल का एक कप दूध निकाल-कर रख लीजिये और आधे नारियल को कद्दूकस कर लीजिये। एक प्याज, लहसुन, सूखा धनियाँ मिर्चे अच्छी तरह से सिल पर पीस लीजिये। शेष प्याज को काट लीजिये। इमली से आधा कप रस बनाकर किसी साफ वर्तन मे रख लीजिये। गर्म घी मे प्याज को सुर्ख तलकर पिसा हुआ मसाला उसमे मिलाकर भून लीजिये। इसके पश्चात् इसमें कटी हुई मछली या झीगे और कद्दूकस किया हुआ नारियल मिलाइये। इनको तेज आग पर पाँच मिनट तक भूनिये। फिर इसमे नारियल का दूध डालकर मछली नरम होने तक पकाइये। अन्त मे इसमे इमली का रस मिलाकर एक वार फिर उवाल लीजिये।

साधारण करी (Simple Curry)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा या पका हुआ गोश्त, चार गाँठ प्याज, दो औंस घी या मक्खन, एक मेज-चम्मच आटा, एक वड़ा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder) आधा पौण्ड स्टॉक, मुट्ठी भर मुनक्का, एक वड़ा चम्मच चटनी, लाल मुनक्को की चटनी या मुरव्वा,

शक्कर, कुचले हुए बेर, नमक तथा पाव पौण्ड पानी मे मिला हुआ एक चम्मच सूखे नारियल का पाउडर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोश्त को साफ करके घनाकार टुकड़ो मे काट लीजिये। अब इनको पतीली में घी या मक्खन डालकर आग पर भून लीजिये। जब गोश्त भुनते-भुनते ब्राउन रग का हो जाय तब उसे नीचे उतारकर रख दीजिये।

इसके पश्चात् अब प्याज को छील, काटकर धो लीजिये और पतीली मे घी डालकर आग पर तल लीजिये। जब प्याज मुलायम और ब्राउन रंग की हो जाय तब उसमे आटा और करी पाउडर डालकर चम्मच से मिला दीजिये। दस मिनट के बाद इसमे स्टॉक डालकर तेज आग पर पकने दीजिये। अब इसमे मुनक्के, चटनी तथा बेर का पाउडर इत्यादि चीजे मिला दीजिये। अब इन सब चीजो को आग पर डेढ घण्टे तक पकने दीजिये। इसके बाद इस मिश्रण को पहिले पके हुए गोश्त मे मिला दीजिये और आधा घण्टे बाद इन्हे दुबारा आग पर चढा दीजिये। यदि यह गाढा अधिक हो तो इसमे नारियल का पानी डालकर पतला कर लीजिये। यदि स्टॉक कम है तो आवश्यकतानुसार और मिला दीजिये। इसके पश्चात् एक घण्टे से लेकर डेढ घण्टे तक पकाइये। अन्त मे इसमे नीबू का रस और आवश्यकतानुसार नमक तथा शक्कर मिला दीजिये। यदि इसे आप गहरे रग की करी बनाना चाहते है तो इसमें थोड़ा-सा ब्राउन रग मिला दीजिये।

यह करी कच्चे और पके दोनों तरह के गोश्त से तैयार की जा सकती है। यह भी बहुत स्वादिष्ठ होती है।

खुश्क करी (Dry Curry)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा गोश्त, दो गाँठ प्याज, $\frac{1}{4}$ गाँठ अदरख, दो औस घी या मक्खन, एक मेज-चम्मच करी पाउडर, एक वड़ा चम्मच चटनी, चार मेज-चम्मच स्टॉक तथा नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये, फिर घी या मक्खन मे उसे तल लीजिये। जब प्याज का रग

ब्राउन हो जाय तब उसमें अदरख, करी पाउडर, चटनी तथा नीबू का रस मिला दीजिये और आग पर रखकर करीब दस मिनट तक पकाइये। अब इसमे स्टॉक तथा टुकड़ों मे कटा हुआ गोश्त मिला दीजिये। इन सबको धीमी आग पर पकने दीजिये। बीच-बीच मे इसको चमचे से चलाते जाइये तथा डेढ़ घण्टे तक पकाइये। इसमे यदि स्टॉक कम हो तो आवश्यकतानुसार स्टॉक मिला दीजिये। यदि करी को और भी स्वादिष्ठ बनाना चाहते है तो उसमे एक चम्मच मलाई और मिला दीजिये।

कच्चे गोश्त से करी बनाने की निकोलिनि विधि

Nicolini's Recipe for a Curry of Raw Meat

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड कच्चा गोश्त, चार छोटी गाँठे प्याज की, दो औंस घी या मक्खन, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर, एक बडा चम्मच गुंधा हुआ बेसन (Curry Paste), एक बड़ा चम्मच आटा, पाव पौण्ड पानी मे एक चाय चम्मच मिला हुआ सूखा नारियल का पाउडर, आधा पौण्ड स्टॉक, एक मेज-चम्मच लाल मुनक्के की चटनी या मुरब्बा (Red Currant-jelly) या कुचले हुए बेर, एक चाय चम्मच नीबू का रस या करौंदे का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गोश्त को साफ करके घनाकार टुकड़ो मे काट लीजिये। फिर पतीली मे घी या मक्खन डालकर गोश्त को उसमें भून लीजिये। जब गोश्त का रग भूरा हो जावे तब उसे आग से उतार लीजिये। इसी प्रकार प्याज को अच्छी प्रकार छील-काटकर धो लीजिये और घी या मक्खन के साथ भूनिये। जब प्याज मुलायम और रंगीन हो जाय तब उसमे करी पेस्ट, करी पाउडर तथा आटा मिला दीजिये। अब आग पर इन सबको करीव पॉच मिनट तक पकाते रहिये। अव इसमें स्टॉक मिलाकर आधा घण्टे तक फिर पकाइये। पकाते समय इसे चमचे से चलाते रहिये। थोड़ी देर के वाद इस पके हुए मिश्रण मे भुना हुआ मास डाल दीजिये। अव इसे करीव आधे घण्टे तक रखा रहने दीजिये। यदि सम्भव हो सके तो उसे पूरे एक दिन तक रखने के वाद दूसरे दिन दुवारा पतीली मे डालकर आग पर गर्म कीजिये। इसी मे मुनक्के की चटनी या मुरव्वा तथा वेर या नीवू का रस आदि २८७ ूस।

मिलाकर एक घण्टे तक आग पर पकने दीजिये। अब इसमें आवश्यकतानुसार नमक तथा मिठास डाल दीजिये।

इस प्रकार करी बनकर तैयार हो जायगी। इस करी का स्वाद चटनी या अदरख डालकर बदला जा सकता है। करी पेस्ट और करी पाउडर की मात्रा को कम या अधिक करके भी स्वाद को बदला जा सकता है। यह करी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

निकोलिनी तथा साधारण करी की विधि द्वारा अन्य प्रकार की करी भी बनाई जा सकती हैं; जैसे—

चिकेन करी (Chicken Curry)

इस प्रकार की करी बनाने के लिए गोश्त के स्थान पर मुर्गी के गोश्त के स्टॉक के बदले चिकेन स्टॉक (Chicken Stock) प्रयोग में लाना चाहिये।

अण्डा करी (Egg Curry)

अण्डों को खूब उबालकर उनके चार-चार टुकडे कर लीजिये। अन्त मे अण्डों को करी की चटनी (Curry Sauce) मे डालकर गर्म कर लीजिये। यदि स्टॉक न मिले तो उसके स्थान पर पानी और दूध काम मे लाइये।

तरकारियों की करी (Vegetable Curry)

पकी हुई तरकारियो को छोटे-छोटे टुकडो में काटकर प्याज के साथ तल लीजिये और उनको चटनी मे डालकर गर्म कर लीजिये। तरकारी का स्टॉक (Vegetable Stock) गोश्त के स्टॉक (Meat Stock) के स्थान पर प्रयोग मे लाया जा सकता है।

मछली करी (Fish Curry)

पकी हुई मछली को साफ करके छोटे-छोटे टुकडों में काट लीजिये और फिर उनको करी मे डालकर गर्म कर लीजिये। यदि आवश्यकता समझे तो मछली का स्टॉक (Fish Stock) प्रयोग मे ला सकते हैं।

—— ——

अण्डों के पकवान

Egg

अण्डों की पहचान

अण्डे खरीदते समय यह ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक हैं कि अण्डे ताजे हो। सबसे अच्छे अण्डे मुर्गी के होते हैं। इन्ही को प्रयोग मे लाना आवश्यक हैं। आजकल बहुत से लोग कछुओ के अण्डो को भी मुर्गी का अण्डा बताकर बेचते है। इसलिए उनसे सावधान रहना चाहिये।

ताजे और बासी अण्डों की बहुत ही सरल पहचान यह है कि जब आप ताजे अण्डे पानी के बर्तन मे डालेगे तो यह अण्डे बर्तन के तले पर चिपटे रह जायँगे और यदि अण्डे बासी होगे तो वे पानी मे खड़े हो जायँगे। बिल्कुल खराब अण्डा पानी मे बर्तन के तले पर अपनी नोक पर सीधा खड़ा हो जाता है।

ताजा अण्डा ही अधिक लाभदायक होता है और बासी अण्डा हानि पहुँचाता है। इसलिए अण्डो की यह पहिचान अत्यन्त आवश्यक है।

अण्डों के पकवान

अण्डा-सब्जी (Egg-Vegetable Souffle)

आवश्यक सामग्री—चार ताजा अण्डे, आधी गाँठ प्याज, दो चम्मच सेलेरी (Celery) एक चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, दो चम्मच घी, दो चम्मच आटा, एक प्याली पकी सब्जी, ¾ प्याला दूध, ¼ प्याला पिसे हुए रोटी के टुकडे और ¾ चम्मच नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले प्याज, हरी मिर्च और सेलेरी (Celery) को अच्छी तरह काट ले और एक पतीली मे घी या मक्खन डालकर इन सबको धीमी आग पर तलने के लिए चढ़ा दे। जव इनका रग हलका बादामी हो जाय तव इनको फिर आटे और दूध मे मिलाकर धीमी-धीमी आग पर पकने दे। पकाते समय यह ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है कि उसे चम्मच से वरावर चलाते

रहें जिससे वह अच्छी तरह गाढी चटनी के समान बन जाय।

अब अण्डे की जर्दी निकालकर ऊपर बनी हुई चटनी मे मिला दे। इसके पश्चात् पकी हुई तरकारी या सब्जी, पिसे हुए रोटी के टुकड़े, नमक और काली मिर्च मिला देनी चाहिए। फिर अण्डे की सफेदी को अच्छी तरह फेटकर उसे भी सब्जी आदि मे मिला देना चाहिये। अब इसको एक प्याली या प्लेट में रखकर जिस पर आग का प्रभाव न हो सम तापक्रम की भट्ठी (Oven at 325° F.) मे एक घंटे तक पकाओ। इस प्रकार अण्डे की सब्जी तैयार हो जाने पंर उसे टमाटर की चटनी के साथ खाने से बहुत स्वादिष्ठ लगती है। इसको पनीर के साथ भी परोसकर प्रयोग किया जा सकता है।

एग फिलप

आवश्यक सामग्री—एक अंडा, एक कप दूध, एक चम्मच शक्कर, जायफल कद्दूकस किया हुआ और एसेंस।

बनाने की विधि—सबसे पहिले एक कप में अण्डे को अच्छी तरह फेट लीजिये। इसके पश्चात् दूध को उबालकर उसमे फेटा हुआ अंडा डाल दीजिये और उसे बराबर हिलाते रहिये। ऊपर से उसमे शक्कर डाल दीजिए। खुशबू के लिए एसेंस डाल दीजिये। खाते समय कप मे गरम-गरम परोसिये, क्योंकि ठण्डा होने पर उसका स्वाद कुछ बिगड़ जाता है। गरम-गरम खाने पर स्वादिष्ठ लगता है।

मसालेदार टमाटर-अण्डे

आवश्यक सामग्री—चार अच्छी तरह उबले हुए अण्डे, $\frac{१}{४}$ प्याली मायोनेज (Mayonaise), एक चम्मच पिसी हुई अजवायन, एक चम्मच पिसी हुई प्याज, १$\frac{३}{४}$ प्याली टमाटर का जमा हुआ रस, दो चम्मच बनाई हुई राई, एक चम्मच नीबू का रस और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अण्डो को लम्बी लम्बी फांको की शक्ल मे काट ले। उसमे जर्दी का जो भाग आये उसे चम्मच से अलग कर लें। इसके पश्चात् उस जर्दी को पिसी हुई अजवायन, मायोनेज (Myonaise), नमक और प्याज के साथ मिला दे। फिर अण्डो की सफेदी को इस

मिश्रण से भर लें। इसके बाद इस मिश्रण को पकाने की तश्तरी (Baking Dish) मे रखकर, टमाटर के सूप (Soup), नीबू के रस और बनी हुई अजवायन की चटनी से ढँक दो और सम तापक्रम की भट्ठी (Oven at 350° F.) पर रखकर लगभग पन्द्रह मिनट तक पकायें। इस प्रकार आपके मसालेदार स्वादिष्ठ टमाटर अण्डे तैयार हो जायेगें।

फेंटा हुआ अण्ड़ा

बनाने की विधि—एक ताजा मुर्गी का अण्डा लाइये और उसे एक साफ कप के अन्दर चम्मच से तोड़िये। जिस समय अण्डे को तोड़ा जाय उस समय अण्डा हाथ मे होना चाहिये। जब अण्डा फूट जाय तो उसकी सफेदी तथा जर्दी को निकालकर कप मे गिरा लीजिये। उसके सफेद छिलके को फेंक दीजिये। अण्डे में से जो जर्दी और सफेदी यानी रेशा निकला है उसे चम्मच से खूब अच्छी तरह से फेट लीजिये। जब रेशा और जर्दी अच्छी तरह मिल जाय तब उसे दूध मे डालकर पी लीजिये।

अण्डा फेटते समय इस बात का ध्यान अवश्य रक्खे कि उसे फेटने में कुछ कमी न रहने पावे, नही तो पीने से उल्टी हो जायगी।

यह बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक और शक्तिशाली होता है। सर्दियों मे इसका प्रयोग करना चाहिये।

उबला हुआ अण्ड़ा (Boiled Egg)

आवश्यक सामग्री—एक ताजा मुर्गी का अण्डा और चुटकी भर नमक।

बनाने की विधि—एक ताजा अण्डा लाइये। उस अण्डे को साबूत ही किसी बर्तन मे पानी में डुबोकर आग पर रख दीजिये। पाँच मिनट तक उबलने के पश्चात् इसे उतार लीजिये। अब अण्डे के ऊपर का सफेद छिलका अगर छुडाने से छूटने लगे तब समझ ले कि अण्डा पूरी तरह उबलकर तैयार हो गया है। इसके पश्चात् अण्डे को गरम पानी मे से निकालकर ठण्डा करने के लिए एक प्लेट मे रख दीजिये। जव अण्डा ठण्डा हो जाय तब उसका छिलका उतारकर फेंक दीजिये। अव उसमें से आलू के समान पीला-पीला निकलेगा। उसे नमक लगाकर खा

लीजिये। यदि आवश्यकता समझें तो नमक के साथ काली पिसी हुई मिर्चें भी मिला सकते हैं।

तला हुआ अण्डा (Fried Egg)

आवश्यक सामग्री—एक ताजा मुर्गी का अण्डा, घी या मक्खन और डबल रोटी।

बनाने की विधि—अण्डे को कप में चम्मच से तोडिये। उसकी जर्दी और सफेदी को अच्छी तरह चम्मच से मिला लीजिये। इसके पश्चात् फ्राईपैन या कड़ाही आग पर चढ़ाकर वह अण्डा उसमे छोड़ दीजिये। ऊपर से घी या मक्खन डालकर आलू की टिकियों की तरह उसे तल लीजिये। तलते समय जब सफेदी जर्दी उठाने लायक हो जाय तब उसे निकालकर प्लेट मे रख लीजिये। इसके पश्चात् इसे डबलरोटी के टोस्ट या सादा रोटी के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ और स्वास्थ्यवर्धक होता है।

अण्डे का सूखा साग

आवश्यक सामग्री—पाँच ताजे अण्डे, दो छटाँक घी, एक माशा जीरा, एक रत्ती हीग, एक माशा तेजपात, एक माशा इलायची, हरा धनियाँ और थोडा-सा कटा हुआ प्याज।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डों को उबाल लीजिये। उबलने के पश्चात् उन्हे छीलकर उनके भीतर की जर्दी को आलू की तरह चार फाँको मे काट लीजिये। अब आग पर कड़ाही रख दीजिये और उसमे घी छोड़ दीजिये और उसमे सब मसाला भून लीजिये। जब सब मसाले भुनकर घी मे सुर्ख हो जायँ तो उसे कडाही मे से निकालकर अलग प्लेट मे रख लीजिये। इसके पश्चात् कड़ाही मे फिर थोडा-सा घी डालकर अण्डों की फाँको को उसमे छोड़ दीजिये और थोडा-सा पानी उनमे डालकर किसी तश्तरी से ढक दीजिये। दस मिनट पश्चात् ऊपर से तश्तरी हटाकर चम्मच से चला दीजिये। पाँच मिनट तक उसे आग पर और रखा रहने दीजिये। पाँच मिनट के वाद उसे उतार लीजिये। अब साग वनकर

तैयार है। खाने के समय इसे परसकर खाने के साथ या वैसे ही खाइये। यह साग भी बहुत स्वादिष्ठ होता है।

स्टफ्ड एग्स

आवश्यक सामग्री—दो उबले हुए अण्डे, दो टमाटर बड़े, दो बड़े गाजर, एक चम्मच कद्दूकस की हुई चीज (पनीर), एक चम्मच सिरका, आवश्यकतानुसार पिसी हुई राई, नमक, मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले उबले हुए अण्डे लम्बाई से दो टुकडो मे काटकर उनकी जरदी निकाल लीजिये। टमाटर भी बारीक काट लीजिये। गाजरो को अच्छी तरह साफ करके बारीक काट लीजिये। इसके पश्चात् पनीर, सिरका, राई और नमक मे अण्डो की जरदी मिलाकर अडो की सफेदी मे भरिये। इस प्रकार स्टफ्ड एग तैयार हो जायगा।

भोजन के समय इनको प्लेट मे सजाकर रखिये। प्लेट के बीच मे अण्डे और उनके आसपास काटी हुई सब्जियाँ रख दीजिये। इस प्रकार प्लेट बहुत ही सुन्दर दिखाई देगी।

एग जेली

आवश्यक सामग्री—एक अडा, एक चम्मच शक्कर, एक नीबू, १/२ कप पानी, दो चम्मच जेलेटीन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले शक्कर और जेलेटीन को आग पर पिघला लीजिये। उसमे नीबू का रस निचोड दीजिये। इसके पश्चात् अण्डा फेटकर थोडा-थोडा इसमे मिलाइये। इसको थोडी देर तक पकाइये ताकि कच्चे अण्डे की बास निकल जाय। इस प्रकार अण्डे की जेली बनकर तैयार हो जायगी। यह भी खाने मे स्वादिष्ठ होती है।

फ्लफी एग

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, काली मिर्च, नमक, डवलरोटी के वारह स्लाइस, एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सवसे पहिले अण्डे की जर्दी और सफेदी को अलग-अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् अण्डे की सफेदी मे मसाला मिलाकर उसे सख्त होने तक फेटिये। वाद मे डवलरोटी के टुकडे, फायर प्रूफ प्लेट

में रखिये, ऊपर से उन पर अण्डे की सफेदी डालिये और बीच में गड्ढा बनाकर उसमे घी डाल दीजिये। उसी घी मे अण्डे की जरदी भी डाल दीजिये। जब तक जर्दी काफी पक न जाय तब तक उसे ओवन मे सेकिये। सिक जाने पर उसे निकाल लीजिये और खाने के समय प्रयोग मे लाइये।

पोच्ड एग

आवश्यक सामग्री—एक ताजा अडा, ½ कप दूध, एक डबलरोटी की स्लाइस, एक चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अण्डा प्लेट मे तोड़कर डालिये। छोटे फ्राइग पैन मे घी को गरम करके उसमे दूध डालकर नमक मिला दीजिये। जब दूध खूब गरम हो जाय तब उसमे अण्डा डालकर हलकी आँच पर पकाइये। इस तरह पोच्ड एग तैयार हो जायगा। इसे आप डबलरोटी के टोस्ट पर रखकर या दूध मे डालकर प्रयोग मे ला सकते है। दूध पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह उबलने न पाये।

अण्डे का स्पेनी आमलेट और चटनी
(Spanish omelette and Sauce)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे ताजे, आधा चम्मच नमक, ¼ चम्मच काली मिर्च, एक बडा चम्मच कटा हुआ प्याज, एक बडा चम्मच कटी हुई हरी मिर्च, दो चम्मच (Shortening) शार्टेनिंग, 1¼ प्याली जमा हुआ टमाटर का रस और आधी प्याली पकी हुई राई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साधारण विधि से अण्डे का आमलेट बना लीजिये। इसके पश्चात् शार्टेनिग (Shortening) मे पकी हुई हरी मिर्च और प्याज डालकर पकाओ। जब पककर वे मुलायम हो जायँ तव इन सबको जमे हुए टमाटर के रस, राई मे मिलाकर खूब चम्मच से चलाये और धीमी आग पर छ. मिनट तक पकने दे और जब यह चटनी पककर खूब अच्छी तरह गाढी हो जाय तो इसको बने हुए आमलेट पर डाल दे। इस प्रकार स्पेनी आमलेट और चटनी तैयार हो जायगी।

अण्डों के कबाब (Egg Croquettes)

आवश्यक सामग्री—सात ताजा अण्डे, डेढ़ वड़े चम्मच घी, दो

बडे चम्मच आटा, एक प्याली मलाई, एक बड़ा चम्मच कटी हुई पार्सले (Parsley), हरा मसाला, डेढ चम्मच नमक, काली मिर्च और सूखी हुई रोटी के टुकड़े।

बनाने की विधि—सबसे पहिले उबले हुए अण्डो के टुकड़े कर लीजिये। पतीली मे घी या मक्खन डालकर पिघला लीजिये। जब घी खूब गरम हो जाय और बादामी रग का हो जाय तब उसमे आटा मिला दीजिये और चम्मच से चलाइये। अब उसमे धीरे-धीरे मलाई मिलाइये। जब वह आटा अच्छी तरह मुलायम हो जाय तब उसमे कटे हुए अण्डे और अजवाइन तथा हरा मसाला, नमक, काली मिर्च डाल दीजिये। इसके पश्चात् धीरे-धीरे उसमे मलाई मिलाइये। जब वह अच्छी तरह ठडा हो जावे तब इच्छानुसार कबाब बना लीजिये। इसके पश्चात् उनको रोटी के टुकडो मे लपेटकर करीब एक घटे तक सुखा लीजिये। अब कड़ाही में अधिक घी डालकर उनको तल लीजिये। भोजन करते समय उनको प्लेट मे निकालकर ऊपर से मलाई मे पडे रोटी के टुकड़े उसमे डाल दीजिये।

टमाटर का आमलेट (Tometo Omelet)

आवश्यक सामग्री—तीन टमाटर, दो मेज चम्मच घी, चार या छ. अण्डे, नमक, मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटरो को छीलकर उनके बीज अलग निकालकर काट लीजिये। कडाही मे घी डालकर उनको मुलायम होने तक तल ले। अब अण्डो को तोडकर उनकी सफेदी और जर्दी को फेटकर उसमे टमाटर मिला दे। इसके बाद साधारण विधि से कड़ाही या फ्राईपैन मे आमलेट सेककर तैयार कर लीजिये। जब आमलेट तैयार हो जाय तब उसे चाय या भोजन के समय चटनी के साथ खाइये।

घोंघे का आमलेट (Oyster Omelet)

आवश्यक सामग्री—बारह घोघे, आधा मेज चम्मच आटा, दो मेज चम्मच घी या मक्खन, एक कप मलाई, छ. अण्डे, नमक और मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घोंघों को काट लीजिये। आटे, घी और मलाई की चटनी बनाकर रख लीजिये। उसमे अण्डो को खूब फेटकर मिला दीजिये, साथ ही आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा लीजिये। अब इस मिश्रण को कटे हुए घोघो के साथ मिलाकर सादा आमलेट की तरह कड़ाही या फ्राईपैन मे पका लीजिये। इस प्रकार घोघो का आमलेट तैयार हो जायगा।

सिका हुआ मलाईदार आमलेट (Baked creamy Omelet)

आवश्यक सामग्री—दो डबल रोटी के टुकड़े, एक कप दूध, छः अण्डे, नमक, मिर्च, कटा हुआ प्याज।

बनाने की विधि—रोटी का मलीदे की तरह चूरा करके दूध में डाल दीजिये और जब तक अण्डे तैयार हो तब तक उन्हे दूध मे भीगने दीजिये। अब अण्डो को खूब फेटिये जिससे वे पतले हो जावे। उनमे आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् उसमे दूध और रोटी का मिश्रण भी मिला दीजिये। अब उनको सेकनेवाले डिब्बो मे भरकर ओवन (Oven) में रखकर बिस्कुटों की तरह सेंक लीजिये। इस प्रकार मलाईदार आमलेट सिककर तैयार हो जायगा।

आलू का आमलेट (Potato Omelet)

आवश्यक सामग्री—चार उबले हुए आलू, तीन मेज चम्मच घी या मक्खन, आधा मेज चम्मच नमक, $\frac{1}{2}$ चाय चम्मच मिर्च, दो अण्डे, दो मेज चम्मच दूध।

बनाने की विधि—आलू को पतले-पतले काट लीजिये। उन पर नमक-मिर्च छिड़ककर घी मे पाँच मिनट तक तल लीजिये। अण्डो को तोडकर उनकी जर्दी और सफेदी को खूब अच्छी तरह फेटकर उनमे दूध मिला दीजिये। इस मिश्रण को कटे हुए आलुओ पर डाल दीजिये। अब इनको तब तक धीरे-धीरे पकाइए जब तक यह उन पर जम जाय। जब वह अच्छी तरह जम और सिक जाय तब उसे काँटो से निकालकर प्लेट मे रख लीजिये। भोजन या चाय के समय चटनी (sauce) के साथ खाइये। यह आमलेट बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

अण्डों का सादा आमलेट (Plain Omlette)

यह आमलेट दो प्रकार के होते है एक तो (Plain Puffy omelette) और दूसरा (Plain French Omelette)

फूला हुआ आमलेट (Puffy Omelette)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे, चार मेज चम्मच गर्म पानी, नमक, काली मिर्च, घी या मक्खन।

बनाने की विधि—अण्डों की सफेदी निकालकर इतना फेटे कि वह रवा हो जाय। साथ ही अण्डो की जर्दी को भी खूब फेंटे ताकि वह गाढी और नीबू के रग की हो जाय। उनके अन्दर गर्म पानी मिलाकर नमक और मिर्च डाल दे। इसके बाद दोनो को अच्छी तरह मिला दे। अब इनको कडाही मे घी डालकर अण्डों की सारी चीजो को घी में डालकर धीमी आँच मे सेकिये। जब वह अच्छी तरह फूल जाय और नीचे से हल्का ब्राउन हो जाय तब उसको चूल्हे पर से हटाकर ओवन (Oven) मे डाल दे। जब वह ऊपर से खुश्क हो जाय और अच्छी तरह सिंक जाय तब उसे ओवन मे से निकाल ले। अधिक पकने पर आमलेट सिकुड़कर सख्त हो जाता है। इसलिए अधिक गर्म नही करना चाहिये।

सादा फ्रेंच आमलेट (Plain French Omelette)

आवश्यक सामग्री—छ. अण्डे, नमक, मिर्च, दो मेज चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—अण्डो की जर्दी और सफेदी निकालकर खूब फेट लें और उसमे नमक-मिर्च मिला दे। अब कड़ाही या फ्राईपैन मे घी डालकर गर्म करे और थोड़ा-सा घी उसमे से निकालकर फेटे हुए अण्डो मे मिला दीजिये। इसके बाद फेंटे हुए अण्डो को कड़ाही मे छोड दे। जब आमलेट नीचे और आस-पास से अच्छी तरह पक जाय तब उसे काँटे की मदद से उठा ले ताकि बाकी कच्चा बचा हुआ अण्डा भी नीचे पहुँच जाय। ऐसा करते समय सावधानी से काम लेना चाहिये जिससे आमलेट के टुकडे न हो जायँ। यदि आमलेट कच्चा हो तो उसे काँटे पर ऊपर उठाकर सेकिये। जव वह ब्राउन हो जाय तव उसे निकालकर प्लेट पर रख लीजिये। यह आमलेट एक-एक अण्डे का भी वनाया जा सकता है।

सॉस

Sauces

प्रति व्यक्ति चटनी की आवश्यक मात्रा

साधारणत: ¾ पौड चटनी आठ व्यक्तियो के लिए काफी होती है।

चटनी के आधार (Foundation of Sauces)

अँग्रेजी चटनियों मे सर्वप्रथम रौक्स (Roux) नामक चीज प्रयोग मे लाई जाती है। इसे चटनी का आधार कहा जाता है। इस आधार की सहायता से सफेद, ब्राउन, सोधी और मीठी चटनियाँ आवश्यकता और इच्छानुसार बना ली जाती है। आटे और मक्खन या घी को एक साथ पकाकर लुग्दी की शकल मे तैयार की हुई वस्तु को रौक्स (Roux) कहते है।

सफेद रौक्स (White Roux)

यह सफेद चटनी बनाने का आधार है।

आवश्यक सामग्री—घी और आटा दोनो बराबर मात्रा मे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घी को कडाही मे डाल लें। ऊपर से उसी पिघले हुए घी में आटा थोडा-थोड़ा डालते जायँ साथ ही उसे चम्मच से चलाते जायँ ताकि उसकी लुग्दी (Paste) सी बन जाय। अगर अच्छे प्रकार की चटनी बनानी है तो आटे को सुखाकर छान लेना चाहिये और पाँच मिनट तक भूनना चाहिये ताकि आटा अच्छी तरह से फूल जाय। इसके पश्चात् आप अच्छी चटनी वना सकते है। लुग्दी तैयार करते समय इस बात का विशेष ध्यान रक्खा जाय कि चूल्हे या अँगीठी में आग धीमी-धीमी जलनी चाहिये। तेज आग मे जलने का डर है।

यह रौक्स (Roux) काँच के इमर्तवान मे रखकर और उसके मुँह को कागज से ढँककर काफी समय तक रक्खा जा सकता है। इस प्रकार चटनी वनाने के लिए हर वार रौक्स (Roux) वनाने की परेशानी से

वचा जा सकता है। इसके अलावा एक ही बार बनाये हुए रौक्स (Roux) से भिन्न-भिन्न प्रकार की चटनियाँ बनाने में सुविधा मिलती है तथा समय की भी बचत होती है। इस प्रकार यह चटनियाँ खाने के समय भोजन को स्वादिष्ठ बनाने के लिए प्रयोग मे लाई जा सकती हैं।

ब्राउन रौक्स (Brown Roux)

यह ब्राउन रंग की चटनियों का आधार है।

आवश्यक सामग्री—बराबर मात्रा मे आटा और घी या मक्खन।

बनाने की विधि—इसको भी सर्वप्रथम सफेद रौक्स (White Roux) की तरह बनाना आरम्भ करे। आटे को कड़ाही मे घी के साथ धीमी आग मे पकाइए, साथ ही साथ उसे चम्मच से चलाते रहें, यहाँ तक कि उसका रग हल्का ब्राउन हो जाय। परन्तु ऐसा करने मे जल्दी कभी नही करनी चाहिये। जल्दी करने से रौक्स (Roux) जलकर कडवा हो जायगा।

यह ब्राउन रौक्स (Brown Roux) भी उसी प्रकार इमर्तबान मे सफेद रौक्स (White Roux) की तरह रक्खा जा सकता है।

पिघला हुआ मक्खन या सफेद चटनी

(Melted Butter or white Sauce)

यह दूसरे प्रकार की साधारण चटनियो का आधार है।

आवश्यक सामग्री—एक औंस घी या मक्खन, एक औंस आटा, ¾ पौंड पानी या दूध या दूध और पानी दोनो, हल्के रग का स्टॉक (Stock), नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कड़ाही मे मक्खन या घी पिघला लें और उसमे आटा डालकर दोनो को पॉच मिनट तक पकाये। पानी दूध तथा स्टॉक (Stock) आदि के तरल को खूब मिला लें ताकि वे एक दूसरे में अच्छी तरह घुल जायँ। इसके पश्चात् इसे घी मे भुने हुए आटे मे डालकर कुछ देर तक गर्म करे। चखकर आवश्यकतानुसार कमी को पूरा कर ले। अगर वह अधिक पतली है तो आग पर अधिक देर तक

डाल दें और चम्मच से उसे खूब चलायें। इसी प्रकार उसे दस मिनट तक पकने दे। जब वह पक जाय तब उसमे शोरबा (Stock) मिला दें और उसे चलाकर अच्छी तरह मिला दें। इसके पश्चात् उसमें गर्म, टमाटर की चटनी और सिरका आदि मिला दें। आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर उसे स्वादिष्ठ बना ले। रग बदलने के लिए उसमें थोड़ा-सा ब्राउन रग भी मिला दें। कुछ मिनट और पकने के पश्चात् उन सबको निचोड़ लें। इस प्रकार गर्म, सोंधी चटनी तैयार हो जायगी।

गर्म टमाटर की चटनी (Hot Tometo Souce)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, एक गाँठ प्याज, $\frac{1}{2}$ औंस आटा, $\frac{3}{4}$ पौंड शोरबा (Stock), ताजा हरा मसाला या चम्मच भर सूखे हुए मसाले का कपडे मे बँधा हुआ मिश्रण, दस काली मिर्च और नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को अच्छी तरह छीलकर काट लो। इसी प्रकार टमाटर भी अच्छी तरह से धोकर काट लो। एक पतीली या कड़ाही में इन दोनों को डालकर काली मिर्च और हरा मसाला भी मिला दें। इन्हें आग पर इतना पकाओ कि वे अच्छी तरह पक जायं। इसके पश्चात् उन्हें निकालकर निचोड़ लो और फिर उसे पतीली में डाल दो। इसके बाद आटे को थोडे से शोरबे मे डाल लुग्दी बनाकर चटनी में मिला दो और उन सबको पाँच मिनट तक आग पर पका लो। जब वह पककर तैयार हो जाय तो चखकर आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च डालकर स्वादिष्ठ बना लो। अगर उसे रगीन बनाना चाहो तो उसमें थोड़ी-सी कामयिन की बूंदे डाल दो।

रोटी की चटनी (Bread Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक पौंड दूध, चार औंस बासी रोटी के टुकडे, एक गाँठ प्याज, दो लौंग, चार काली मिर्च, एक चुटकी भर जावित्री, नमक, तीन बडे चम्मच मलाई और मक्खन की टिक्की तथा स्टौक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौगो को प्याज के साथ चिपकाकर पतीली में रख दो और उसके साथ काली मिर्च, एक चम्मच नमक और दूध डाल दो। धीमी आग पर उसे चढा दो। उसे इतना पकने दो कि दूध मे झाग आ

पकाकर गाढी कर लें। यदि वह गाढ़ी अधिक हो गई है तो उसमे पानी मिलाकर पतली कर लो।

यदि इससे भी अच्छे प्रकार की चटनी (Souce) तैयार करनी है तो उसे छानकर उसमें चम्मच भर मलाई या अण्डे की जर्दी खूब फेटकर मिला दें।

सफेद चटनी के आधार पर बनाई हुई चटनियाँ।

अंडे की चटनी (Egg Souce)

आवश्यक सामग्री—अण्डे की चटनी का प्रयोग मुर्गी, मछली तथा सब्जी के भोजन के साथ किया जाता है।

बनाने की विधि—खूब उबले एक या दो कटे हुए अण्डे आधा पौड सफेद चटनी मे मिला दे। चटनी जिस प्रकार के भोजन के साथ प्रयोग की जाय वह उसी प्रकार के शोरबा (Stock) से तैयार की जानी चाहिये, जैसे मछली की प्लेट के साथ जो चटनी इस्तेमाल की जाय उसके बनाने मे मछली से बना हुआ शोरबा (Stock) ही प्रयोग मे लाया जाय।

पनीर की चटनी (Cheese Souce)

बनाने की विधि—तीन या चार औस रवेदार पनीर को ¾ पौंड चटनी मे मिला दें और आग पर रखकर उसको चलाते रहे, यहाँ तक कि पनीर पिघल जाय और अच्छी तरह से मिल जाय। इस प्रकार पनीर के मिल जाने से पनीर की चटनी (Cheese Souce) तैयार हो जायगी।

गर्म सोंधी चटनी (Hot, Savoury Souce)

यह चटनी कटलेट (Cutlets) के साथ प्रयोग में लाई जाती है।

आवश्यक सामग्री—एक औंस घी या मक्खन, एक औस आटा, एक गाँठ प्याज, ¾ पौड शोरबा (Stock), एक चम्मच राई, एक चम्मच टमाटर की चटनी, एक चम्मच सिरका, ब्राउन रग, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को छीलकर काट ले। इसके पश्चात् घी या मक्खन को कड़ाही मे डालकर पिघला ले और उसमे कटा हुआ प्याज डाल दे। जव प्याज घी मे तलकर नर्म हो जाय तव उसमे आटा

डाल दे और चम्मच से उसे खूब चलायें। इसी प्रकार उसे दस मिनट तक पकने दे। जब वह पक जाय तब उसमे शोरबा (Stock) मिला दें और उसे चलाकर अच्छी तरह मिला दे। इसके पश्चात् उसमे राई, टमाटर की चटनी और सिरका आदि मिला दे। आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च मिलाकर उसे स्वादिष्ठ बना लें। रग बदलने के लिए उसमें थोड़ा-सा ब्राउन रंग भी मिला दें। कुछ मिनट और पकने के पश्चात् उन सबको निचोड़ ले। इस प्रकार गर्म, सोधी चटनी तैयार हो जायगी।

गर्म टमाटर की चटनी (Hot Tometo Souce)

आवश्यक सामग्री—चार टमाटर, एक गाँठ प्याज, $\frac{3}{4}$ औस आटा, $\frac{3}{4}$ पौंड शोरबा (Stock), ताजा हरा मसाला या चम्मच भर सूखे हुए मसाले का कपडे मे बँधा हुआ मिश्रण, दस काली मिर्च और नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को अच्छी तरह छीलकर काट लो। इसी प्रकार टमाटर भी अच्छी तरह से धोकर काट लो। एक पतीली या कड़ाही में इन दोनो को डालकर काली मिर्च और हरा मसाला भी मिला दें। इन्हे आग पर इतना पकाओ कि वे अच्छी तरह पक जायें। इसके पश्चात् उन्हें निकालकर निचोड़ लो और फिर उसे पतीली में डाल दो। इसके बाद आटे को थोडे से शोरबे मे डाल लुग्दी बनाकर चटनी में मिला दो और उन सबको पाँच मिनट तक आग पर पका लो। जब वह पककर तैयार हो जाय तो चखकर आवश्यकतानुसार नमक-मिर्च डालकर स्वादिष्ठ वना लो। अगर उसे रगीन बनाना चाहो तो उसमें थोड़ी-सी कामयिन की वूंदे डाल दो।

रोटी की चटनी (Bread Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक पौंड दूध, चार औस वासी रोटी के टुकडे, एक गाँठ प्याज, दो लौंग, चार काली मिर्च, एक चुटकी भर जावित्री, नमक, तीन वड़े चम्मच मलाई और मक्खन की टिक्की तथा स्टौक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौंगो को प्याज के साथ चिपकाकर पतीली मे रख दो और उसके साथ काली मिर्च, एक चम्मच नमक और दूध डाल दो। धीमी आग पर उसे चढ़ा दो। उसे इतना पकने दो कि दूध मे झाग आ

जाय। इसके बाद पतीली को आग पर से उतारकर थोडा ठंडा कर लो और फिर दुबारा उसे अँगीठी पर चढा दो। ऊपर से थोडी थोडी रोटी के टुकड़े डालते जाओ, साथ ही उसे चम्मच से चलाते जाओ, थोडा सा स्टॉक भी साथ ही डाल दो। जब वह अच्छी तरह से मिल जाय तो उसमे चुटकी भर जावित्री डाल दो। जावित्री डालना आवश्यक नही है। जो उसकी गन्ध पसन्द करें उन्ही को प्रयोग मे लाना चाहिये। इसके बाद उसे चखकर आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च अगर कम हों तो मिला लो। प्याज को पतीली मे से निकालकर उसे फिर दुबारा गर्म करो। अन्त मे उसमे मलाई या मक्खन डालकर अच्छी तरह मिला लो।

नारंगी की चटनी (Orange Sauce)

आवश्यक सामग्री—दो ताजे अण्डे, एक नारगी, एक औस सफेद दानेदार चीनी तथा एक चम्मच नीबू का रस।

बनाने की विधि—नीबू और नारगी का रस निकाल लीजिये। दोनो को मिलाकर उसमे चीनी और नारगी का छिलका भी मिला दीजिये। अब उसे धीमी आग पर इतना गर्म कीजिये कि उसमे झाग उठने लगे। इसके पश्चात् उसमे अण्डो की सफेदी मिला दीजिये। इस प्रकार नारगी की चटनी बनकर तैयार हो गई। यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

झागदार चटनी (Foam Sauce)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक बडा चम्मच रवेदार चीनी और थोडी-सी शराब।

बनाने की विधि—अण्डे को तोडकर कडाही मे डालकर चीनी मिला दो और उसे पाँच मिनट तक उबलते हुए पानी की भाप पर गर्म होने दो। जव वह पककर तैयार हो जाय तो उसमे थोडी-सी शराब मिला दो।

यह चटनी खाना खाते समय ही तैयार करनी चाहिये क्योकि अधिक देर तक रखने से खराब हो जाती है।

मछली मिली हुई चटनी

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, प्याज की एक वड़ी गाँठ, छ लहसन की फली, $\frac{1}{2}$ चम्मच जीरा, एक अडा, दो हरी मिर्चें, हरे

धनिये के कुछ पत्ते, एक चम्मच मैदा, १½ चम्मच शक्कर, चार चम्मच सिरका और तीन चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली को बडे-बड़े टुकड़ो मे काटिये। प्याज और धनियाँ बारीक काट लीजिये। लहसुन भी बारीक काटिये। जीरे को मोटा-मोटा कूटिये। अण्डे को खूब अच्छी तरह फेट लीजिये। मिर्चे बीच से चीरिये। गर्म घी या मक्खन मे प्याज डालकर गर्म कीजिये। जब प्याज लाल हो जाय तब उसमें लहसुन, जीरा, मिर्चे, हरा धनिया और मैदा डालिये और इन सबको भी गर्मकरके हलका सुर्ख कर लीजिये। इसके पश्चात् दो कप पानी डालकर उबालिये और इसी मे मछली डाल दीजिये। इन सबको गर्म होने तक हलकी आग पर पकाइये। इसके बाद आग से उतारकर सिरका, अण्डा और शक्कर मिलाइये। इन सबको अच्छी तरह हिलाते रहिये ताकि यह फट न जाय। परोसने से पहिले इसको दुबारा गर्मकर लीजिये।

वूस्टर सॉस

आवश्यक सामग्री—¼ बोतल सिरका, पाँच लौंग, एक इंच अदरख का टुकडा, तीन फलियाँ लहसन, ½ चम्मच लाल मिर्च, ½ चम्मच काली मिर्च, चुटकी भर नमक, एक चम्मच किशमिश, ¾ कप शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम थोड़े से सिरके मे मसाला पीसिये। इसके पश्चात् शक्कर को आँच पर सुर्ख कीजिये। उसमे सब मसाला, किशमिश और शेष बचा हुआ सिरका डालिये। इन सबको पाँच मिनट तक आग पर उबालिये। इसके बाद इसको मलमल के पतले कपड़े मे से छानकर बोतल मे बन्दकरके रखिये। भोजन करते समय आवश्यकतानुसार बोतल मे से निकाल कर प्रयोग मे लाइये। यह चटनी बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

चॉकलेट की चटनी (Chocolate Sauce)

आवश्यक सामग्री—चार औंस चॉकलेट, एक औंस चीनी, ¾ औंस आटा, ¾ पौंड दूध, कुछ बूंदे काफी की खुशबू (Coffee essence)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर थोड़े से दूध मे मिला लो फिर उसमे कुटी हुई चॉकलेट और चीनी मिला दो, बाकी दूध को

अलग से गर्म कर लो और बाद मे उसे भी इन सबमे मिला दो। इन सब चीजो के मिश्रण को पतीली या कड़ाही मे आग पर पॉच मिनट तक पकाओ उसे चम्मच से बराबर चलाते रहो। इसके बाद काफी का ऐसेन्स मिला दो।

बढ़िया चॉकलेट की चटनी (Rich chocolate Sauce)

गर्म और ठंडी

बनाने की विधि—चार औंस चॉकलेट को थोड़े से पानी मे घोल लो, इसके बाद $\frac{1}{4}$ पौड मलाई मे इसे मिला लो। इस प्रकार बढ़िया चॉकलेट की चटनी तैयार हो जायगी।

शोरबा

(Soups)

साधारणतः सूप (Soup) को दो भागो में विभाजित किया जा सकता है। पहिले भाग मे वह सूप (Soups) आते है जो कि मास (Meat Stock) से तैयार किये जाते हैं। यह भी कई प्रकार के होते है जिनमे थोडा-थोडा भेद होता है जैसे सफेद और ब्राउन स्टौक, बायलॉन्स (Bouillons), कॉन्सोम्स (Consommes) और ब्रॉथ (Broths) इत्यादि। दूसरे प्रकार के वे शोरवे (Soups) है जो कि मांस के साथ या बिना मांस के बनाये जाते है। ये थोड़े-थोड़े भेद के साथ क्रीम सूप, पूरीज (Purees) या बिस्क्स् (Bisques) से बनाये जाते है या चौडर (Chodders) तथा स्टू (Stews) या तरकारियो से बनाये जाते है।

खाने में शोरबे (Soup) का महत्व

खाने मे शोरबे मे दोहरा महत्त्व है। पहिला पाचन-शक्ति को बढ़ाने के लिए शुरू मे खाने मे हम ऐसे तरल पदार्थ मिला देते है जो खाना पचाने मे मदद करते हैं। दूसरा महत्त्व यह है कि यह खाने के आवश्यक तत्वो को पूरा करने में सहायक होते है। पहिले उद्देश्य को पूरा करने के लिए स्टौक सूप (Stock Soups) को प्रयोग मे लाना चाहिये। दूसरे उद्देश्य की पूर्ति के लिए क्रीम का शोरवा (Cream Soups) पूरीज़ (Purees) विक्स्स (Bisques) चौडर्स (Chodders) स्टू (Stews) सहायक होते है।

स्टाक (Stock Soups) से तैयार किया हुआ खाना भारी होता है तथा क्रीम (Cream Soup) से हल्का खाना तैयार किया जाता है।

घर पर सूप तैयार करना

सूप (Soup) वनाने के लिए यह आवश्यक है कि उसकी समस्त

विधियों तथा अन्य आवश्यक बातों का पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिये। इस प्रकार बहुत-सी वस्तुएँ जो बेकार हो जाती है उनका भी सदुपयोग किया जा सकता है। घर के बनाए हुए सूप (Soup) स्वादिष्ठ और अधिक स्वास्थ्यवर्द्धक नही होता। यदि थोडे व्यक्तियो के लिए सूप की आवश्यकता हो तो बाज़ार से मँगाकर प्रयोग मे लाया जा सकता है। यदि अधिक व्यक्ति है तो घर पर बनाना ही लाभदायक होता है।

प्रति व्यक्ति सूप (शोरवा) की मात्रा

साधारणतया प्रति व्यक्ति के लिए ढाई या तीन छटाँक शोरवा काफी है। अगर खाने के साथ पाव भर शोरवा भी अधिक नही है, अगर वह काफी गाढा है, और खाने के लिए अधिक सामग्री नही है ।

अखनी या शोरवा को रखने की विधि

गर्मी के दिनो मे वह शोरवा जो तरकारियो या गोश्त का बना है वह रिफ्रेजीरेटर के बिना अधिक समय तक सुरक्षित नही रखा जा सकता। उसमे से तरकारी के टुकड़े बाहर निकाल दो। उसे रोजाना गर्म करने से भी वह सुरक्षित रह सकता है।

रोटी के टुकड़ों (Crofites) को शोरवे के साथ इस्तैमाल करना

बासी रोटी को आयताकार छोटे-छोटे टुकडो मे काटकर कड़ाही मे घी गर्मकर इतना सेको कि वे सुनहरी पड़ जाये। इसके बाद कड़ाही मे से निकालकर उसका घी निचोड लो। इस तरह रोटी के टुकड़े (Crofites) तैयार हो जायेगे। जो खाने या नाश्ते के समय पापडो की तरह काम मे लाये जा सकते है।

गोश्त का शोरवा

आवश्यक सामग्री—चार पौड के लगभग बकरी के पाये या जाँघ का गोश्त या दो पौड गोश्त और दो पौड जोड आदि की हड्डियाँ, एक वडा गाजर, एक छोटा सल्जम, एक गाँठ वडा प्याज, तीन (Sticks of Celery) या एक चाय का चम्मच भर सैलरी के वीज महीन कपडे मे वँधे हुए, सोलह कप ठण्डा पानी, एक चाय का चम्मच भर नमक ।

बनाने की विधि—पहिले हड्डियो से गोश्त अलगकरके उसके टुकडे कर ले। इसके पश्चात् नली और हड्डियो को तोड़कर उसमे से चरबी और गूदा अलग कर ले, जो दूसरे कामो मे प्रयोग किया जा सकता है जैसे (Savoury Toast) इसी प्रकार चर्बी निकालकर दूसरे काम मे प्रयोग की जा सकती है। एक बड़ी पतीली मे गोश्त, हड्डियाँ और पानी डाल दे ? साथ ही नमक भी। इसके पश्चात् उसे उबलने के लिए आग पर चढा दे। उबलने से झाग इत्यादि पैदा हो उन्हे बाहर निकाल दे। इस प्रकार जब यह सामग्री अच्छी तरह से साफ हो जाये तब उसे चार घटे तक हल्की आग मे पकने दे और उसमे कटी और धुली हुई तरकारी डाल दें इसके बाद उसे एक घटे तक और पकने दे। पकाते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि आग अधिक तेज न हो। आग अधिक होने से उसका स्वाद बिगड जायगा। इस प्रकार पक जाने पर गोश्त मे से अखनी या शोरवा किसी बर्तन मे अलग कर ले।

अगर आप सफेद रंग का शोरवा बनाना चाहते है तो उसी गोश्त मे मुर्गी के बच्चे या खरगोश के बच्चे की हड्डियाँ और मिला दे।

हड्डियों और तरकारियों द्वारा बना हुआ शोरवा या अखनी

आवश्यक सामग्री—एक पौड पकी या बिना पकी हुई हड्डियाँ, चार कप पानी, एक पौड मिली हुई तरकारी जैसे गाजर, प्याज, सल्जम, सैलेरी या उसके बीज महीन कपडे मे बँधे हुए, बारह काली मिर्च, आधा चम्मच नमक, एक चुटकी भर पुदीना।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम हड्डियो से चर्बी अलग कर ले। हड्डियो को एक बड़ी पतीली मे डाल दें और उसमे एक पौड हड्डियो के लिए चार कप पानी के हिसाब से पानी डाल दे, साथ ही नमक भी डाल दे। इसके पश्चात् उसे उबालने के लिए आग पर चढ़ा देना चाहिये। उबलते समय जो झाग तथा मैल आदि ऊपर आ जाय उसे चम्मच से अलग कर देना चाहिये। इस प्रकार उसे लगभग चार घटे तक पकने देना चाहिये। पकाते समय यह ध्यान अत्यावश्यक है कि आग तेज न हो जिससे जलने का डर न हो। अधिक तेज आग होने से उसका स्वाद बिगड़ जायगा।

अन्तिम घटे के बीच मे तरकारी को काट और साफ करके डाल देना चाहिये। इस प्रकार पक जाने पर दूसरे बर्तन मे अखनी या शोरवा अलग कर लेना चाहिये।

साग सब्जियों से तैयार किया हुआ शोरबा

आवश्यक सामग्री—गाजर, सल्जम, प्याज, सैलेरी, चुकन्दर की पत्तियाँ, सब मिलाकर एक पौड, दो औस मक्खन या घी, आधा चम्मच नमक, चार कप पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारी को धो लेना चाहिये तथा आवश्यकतानुसार छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकडे कर लेने चाहिये। इसके पश्चात् पतीली मे थोडा घी डालकर उसमे तरकारी छोड़ देनी चाहिये, उसी मे ऊपर से नमक डालकर धीमी आग पर चढाकर पकने देना चाहिये। बीच-बीच मे चम्मच से चलाते रहना चाहिये। जब तरकारी पककर मुलायम हो जाय तब उसमे चार कप गरम पानी डालकर फिर तेज आग पर पकाना चाहिये। पानी मिलाने के पश्चात् चलाना बन्द कर देना चाहिये। चलाने से उसमे धुएँ की गंध आने लगेगी। आधा घंटे तक खदकने के बाद सावधानी से उसके पानी (Soup) को अलग कर लेना चाहिये। इसके पश्चात् उसको बगैर हिलाये-डुलाये ठण्डा होने देना चाहिये। इस प्रकार उसके ऊपर जो जाली-सी जम जाय उसे अलग कर लेना चाहिये। इस प्रकार बहुत ही स्वच्छ, और स्वादिष्ठ गोश्त के शोरबे (Soup) के समान वह बन जायगा। परन्तु उसका स्वाद थोड़ा मीठापन लिये होगा। इसकी मिठास दूर करने के लिए कुछ (Savoury Sauce या Sherry) स्पेन देश की सफेद शराब की बूंदे उसमे मिला देनी चाहिये।

विशेष प्रकार का शोरबा

आवश्यक सामग्री—आठ कप गोश्त की बनी हुई अखनी (Meat Stock), आधा पौड अच्छा गोश्त, एक अण्डे की सफेदी, आधा प्याज तथा दस काली मिर्चे, एक चुटकी भर जावित्री, दो लौग, एक पतले कपडे मे बँधी हुई।

बनाने की विधि–अखनी को ठडी जगह रख देना चाहिये, इस प्रकार उसके ऊपर जो चर्बी जम जाय उसे अलग करके अखनी मे चिकनाई या घी मिला दो। इसके बाद सबको एक पतीली मे डाल दो। गोश्त को बारीक कीमे की तरह पीसकर उसी पतीली मे डाल दो। इसके वाद अण्डा तथा तरकारियो को धो और काटकर उसमे डाल दो। फिर धीमी आग पर इसे पकने दो तथा उसे पकने के समय तक चलाते रहो और ढँक दो। जब वह पन्द्रह-बीस मिनट तक खदक जाय उसके बाद उसे चलाना बन्द कर दो।

इसके पश्चात् एक मलमल के साफ कपडे में उस पके हुए सामान को बाॅधकर निचोड दो। निचोडते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि वह अधिक हिले-डुले नही। इस प्रकार सुनहरे रग का बहुत ही स्वादिष्ठ शोरबा (Soup) तैयार हो जायगा। जिस समय आप उसे परोसे उस समय उसे गर्म करके सफाई के साथ साफ बर्तन मे परोसे। यदि शोरबा पहिली बार छानने में साफ न बनें तो उसे दुबारा दूसरे कपडे में फिर छान लो। अगर आप उसे और स्वादिष्ठ बनाना चाहते है तो कुछ बूंदे स्पेन की सफेद शराब की भी मिला सकते है। दुबारा गर्म करते समय थोडी सी चीनी जितनी कि उसमे घुल सके मिलाने से शोरवा और भी साफ और चमकीला हो जायगा।

जमा हुआ शोरबा

आवश्यक सामग्री—चार कप गोश्त की अखनी, काली मिर्च और नमक।

बनाने की विधि—अखनी के ऊपर जमी हुई चर्बी की पर्त हटा दो, जिससे जेली तैयार हो सके। इसके वाद जेली को कडाही मे गर्म करके पिघला लो। अगर उचित समझो तो थोडी-सी स्पेन की शराव की बूंदे डालकर किसी चौडे बर्तन मे जमाकर, प्यालो मे रखकर ठण्डा होने के लिए बर्फ मे रख दो।

सादा, स्वच्छ शोरबा

आवश्यक सामग्री—एक पौंड अच्छा गोश्त, एक पौंड मिली हुई

तरकारियाँ साफ कटी हुईं, चुटकी भर जावित्री, थोड़ा-सा हरा मसाला, चुटकी भर सैलरी के बीज, डेढ सेर पानी।

बनाने की विधि—गोश्त मे से चर्बी आदि अलग करके धोकर अच्छी तरह साफ कर लीजिये। इसी प्रकार तरकारी को भी अच्छी तरह से धोकर साफ कर ले। गोश्त को पानी, तरकारी और हरे मसाले के साथ पतीली मे डालकर तीन-चार घटे तक उबलने दीजिये। खदकने के पश्चात् गर्म ही उतारकर साफ पतले कपडे में छान लीजिये। अच्छा रगीन बनाने के लिए उसमे थोडा सा रंग भी मिला सकते है। परोसने से पूर्व स्वादिष्ठ बनाने के लिए कुछ बूँदें स्पेन की सफेद शराब की मिला दीजिये।

यह शोरबा विशेष प्रकार के शोरबे से कम समय मे तैयार होता है तथा अधिक स्वादिष्ठ होता है।

टमाटर का स्वच्छ शोरबा

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर गोश्त या तरकारी बना हुआ तैयार शोरवा, टमाटरो का रस, चुटकीभर, चीनी आदि।

बनाने की विधि—काफी मात्रा मे टमाटर का रस निकालकर तैयार शोरबे मे मिला दो। इसके पश्चात् इसे गर्म करके कार्मायिन नाम का थोडा-सा रग मिला दो तथा ऊपर से थोडी चीनी मिला दो। इस प्रकार टमाटर का स्वच्छ शोरबा बनकर तैयार हो जायगा।

गाढ़े शोरबे (Thick Soups)

आवश्यक सामग्री—अनेक वस्तुएँ ऐसी है जो शोरबे को गाढा बनाने के लिए प्रयोग मे लाई जा सकती है जैसे बची हुई चटनी (Sauce), कुचले हुए आलू, रोटी से तैयार की हुई चटनी, हलवा, भात या साबूदाने आदि की खुरचन, मालपूओ का चूरा इत्यादि से मलाई के समान शोरबे को गाढा बनाया जा सकता है।

बनाने की विधि—यदि तरकारी के शोरबे को गाढ़ा बनाना है तो तरकारी को कद्दूकस पर कस लेना चाहिये ताकि वह पतला होकर अच्छी तरह उसमे मिल सके। यदि कोई चीज कड़ी हो जो कद्दूकस

पर न कसी जा सके तो उसे उबालकर मुलायम बनाकर प्रयोग मे लाया जा सकता है ।

मल्लीगटाउनी सूप (Mulligatawny Soup)

यह शोरबा (Soup) साधारणत. कबूतर, मुर्गी, बटेर इत्यादि चिड़ियो से बनाया जाता है, परन्तु अधिकतर लोग इसे बकरी के गोश्त से भी बनाकर तैयार करते है। इसे गोश्त के अलावा एक भिन्न प्रकार का भोजन भी कहा जा सकता है।

आवश्यक सामग्री—एक उबली हुई चिड़िया या एक पौण्ड गोश्त, दो प्याज की गाँठें, एक सेव, आधे नीबू का रस, दो औस घी, एक बड़ा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder), दो बड़े चम्मच आटा, बारह कप पानी, चार कप नारियल का पानी या सोलह कप सादा पानी और एक कप दूध या थोडी सी मलाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चार औस कुचला हुआ नारियल चार कप पानी मे डालकर उबाल लो और उसे छान लो। यह नारियल का पानी इस प्रकार का शोरबा बनाने के लिए आवश्यक नही है परन्तु इसके प्रयोग से शोरबा स्वादिष्ठ बन जाता है। पानी निकालने के पश्चात् गोश्त के छोटे-छोटे टुकड़े कर लो और प्याज को घी मे छौककर उसमे गोश्त डाल दो। इसके बाद करीपाउडर (Curry Powder) और आटा मिलाकर अलग तल लो फिर उसमे पानी मिला दो। सेव को छील और काटकर उसमे डाल दो। दो घटे तक उसको आग पर खदकने दो । इसके बाद शोरबे को छान लो। ऊपर से काली मिर्च और नमक डालकर नमकीन और स्वादिष्ठ बना लो। परोसते समय अगर ठण्डा हो गया हो तो दुबारा गर्म कर लो। इस गर्म शोरबे से भात या उबले हुए चावल तथा चटनी खाना चाहिये ।

तरकारी का गाढ़ा शोरबा (Thick Vegetable Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड तरकारी, (जैसे गाजर, टमाटर, चोकन्दर, प्याज आदि) या इन सबका मिश्रण। यह वजन तरकारी को छीलने और साफ करने के बाद होना चाहिये। छ कप पानी या तरकारी

की अखनी (Vegetable Stock), छ कप दूध, नमक, काली मिर्च तथा हरा मसाला, कुछ चम्मच मलाई, एक औंस घी और एक औस आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारियो को छीलकर धो लो और काटकर टुकड़े कर लो। एक कडाही मे घी डालकर मामूली तौर पर तल लो, फिर उसमे शोरबा अथवा पानी तथा हरा मसाला डालकर पकाने के लिए आग पर रख दो। उसे गलाने के लिए कम-से-कम पौन घटे तक पकने दो। इसके पश्चात् दूध मे आटा डालकर उसे गाढा बना लो और पाँच मिनट तक आग पर उबालो। उबालते समय उसे चम्मच से चलाते रहो जिससे उसमे गुठले न पड जायँ। उबलने के बाद सबको मिला दो। अगर शोरबा अधिक गाढा हो जाय तो उसमे दूध डालकर उसे पतला किया जा सकता है। इसको अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए इसमे एक चुटकी जावित्री मिला देनी चाहिये। रोटी के तले हुए टुकडो तथा पनीर के साथ परोसते समय इसे गर्म कर लेना आवश्यक है।

आलू का शोरबा (Potato Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड आलू, एक प्याज की गाँठ, दो या तीन सैलेरी के डण्ठल या उसके बीज, थोडा-सा पालक का साग, एक औस घी, बारह कप पानी (Stock), एक कप दूध या थोड़ी-सी मलाई, नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को छीलकर तथा काटकर टुकड़े करके धो लो, इसके पश्चात् एक पतीली या कडाही मे घी डालकर छिली और कटी हुई प्याज को डालकर भून लो और उसमे आलू डाल दो। उसके वाद उसमे पानी (Stock) डाल दो और पकने दो। पूरी तरह आलुओ के गल जाने पर टूटे हुए पालक के साग को उसमे डाल दो और फिर पौन घटे तक पकने दो। पकने के पश्चात् इन सबको निचोड लो। शोरबे मे ऊपर से मलाई या दूध मिला दो। परोसते समय गर्म कर लेना आवश्यक है।

टमाटर का शोरबा (Thick Tomato Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौड टमाटर, प्याज की एक वड़ी गाँठ, थोड़े से पोदीने के पत्ते, छ. कप पानी (Stock), दो वडे चम्मच दूध, आधा

कप मलाई या जमा हुआ फीका दूध, घी, एक चम्मच आटा, कुछ गुलाबी रग (Carmine), नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज की गाँठ को छीलकर काट लो। टमाटरो को भी धोकर काट लेना चाहिये। एक पतीली मे प्याज को घी के साथ अच्छी तरह भून लो और उसके बाद उसमे टमाटर डाल दो। उसी समय उसमे पानी या (Stock) डाल दो। चटपटा बनाने के लिए उसमे हरे मसाले डाल दो। इसके पश्चात् पौन घटे तक उसे आग पर पकने दो। पकने के पश्चात् उसमे से छानकर शोरबे को अलग कर लेना चाहिये। इसके बाद आटे को दूध मे डालकर उसकी लुग्दी बनाकर शोरबे मे मिला देना चाहिये। इन सबको दुबारा फिर आग पर पकने के लिए रख देना चाहिये। यदि शोरबा अधिक गाढ़ा हो जाय तो आवश्यकतानुसार उसमे दूध डालकर पतला किया जा सकता है। रगीन और सुन्दर बनाने के लिए उसमे उपयुक्त मात्रा मे गुलाबी रग (Carmine) की कुछ बूँदे डाली जा सकती है।

परोसने से पहिले उसमे मलाई, दूध तथा मक्खन डालकर उसे खूब अच्छी तरह चम्मच से चला लेना चाहिये। दुबारा परोसते समय इन चीजो के मिलाने के पश्चात् उसे गर्म नही करना चाहिये। गर्म करने से इसका स्वाद विगड जायगा।

मटर का शोरबा (Dried Pea or Haricot Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड मटर, दो प्याज की गाँठ, दो गाजर, एक छोटा सल्जम, दो पौण्ड पानी या Stock, आधा पौण्ड दूध, आधा औंस घी, नमक, काली मिर्च और सूखा पोदीना।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर के दानो को धो लो और उनको वारह घण्टे तक पानी में भिगो दो। प्याज, सल्जम, मूली, गाजर आदि को छीलकर काट लो। इनको कड़ाही या पतीली मे मटर के साथ पाँच मिनट तक घी मे पकने दो और उस पानी को जिसमे मटर भीगी थी करीव एक पौण्ड मिला दो। साथ ही सैलरी (Bacon Rints and Celery) उसमें मिला दो और दो घटे मटर के गलने तक उसे पकने दो। इसके पश्चात् उसे निचोड़कर जो रसा निकले, उसमे दूध मिलाकर फिर उसे आग पर उवालने

की अखनी (Vegetable Stock), छ: कप दूध, नमक, काली मिर्च तथा हरा मसाला, कुछ चम्मच मलाई, एक औंस घी और एक औंस आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम तरकारियो को छीलकर धो लो और काटकर टुकडे कर लो। एक कडाही मे घी डालकर मामूली तौर पर तल लो, फिर उसमे शोरबा अथवा पानी तथा हरा मसाला डालकर पकाने के लिए आग पर रख दो। उसे गलाने के लिए कम-से-कम पौन घंटे तक पकने दो। इसके पश्चात् दूध मे आटा डालकर उसे गाढा बना लो और पॉच मिनट तक आग पर उबालो। उबालते समय उसे चम्मच से चलाते रहो जिससे उसमे गुठले न पड़ जायँ। उबलने के बाद सबको मिला दो। अगर शोरबा अधिक गाढा हो जाय तो उसमे दूध डालकर उसे पतला किया जा सकता है। इसको अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए इसमें एक चुटकी जावित्री मिला देनी चाहिये। रोटी के तले हुए टुकडो तथा पनीर के साथ परोसते समय इसे गर्म कर लेना आवश्यक है।

आलू का शोरबा (Potato Soup)

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड आलू, एक प्याज की गॉठ, दो या तीन सैलेरी के डण्ठल या उसके बीज, थोडा-सा पालक का साग, एक औंस घी, बारह कप पानी (Stock), एक कप दूध या थोड़ी-सी मलाई, नमक तथा काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू को छीलकर तथा काटकर टुकड़े करके धो लो, इसके पश्चात् एक पतीली या कडाही मे घी डालकर छिली और कटी हुई प्याज को डालकर भून लो और उसमे आलू डाल दो। उसके वाद उसमे पानी (Stock) डाल दो और पकने दो। पूरी तरह आलुओ के गल जाने पर टूटे हुए पालक के साग को उसमे डाल दो और फिर पौन घटे तक पकने दो। पकने के पश्चात् इन सबको निचोड लो। शोरबे मे ऊपर से मलाई या दूध मिला दो। परोसते समय गर्म कर लेना आवश्यक है।

टमाटर का शोरबा (Thick Tomato Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौंड टमाटर, प्याज की एक वडी गॉठ, थोड़े से पोदीने के पत्ते, छ. कप पानी (Stock), दो वड़े चम्मच दूध, आधा

कप मलाई या जमा हुआ फीका दूध, घी, एक चम्मच आटा, कुछ गुलाबी रग (Carmine), नमक और काली मिर्च ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज की गाँठ को छीलकर काट लो। टमाटरो को भी धोकर काट लेना चाहिये। एक पतीली मे प्याज को घी के साथ अच्छी तरह भून लो और उसके बाद उसमे टमाटर डाल दो। उसी समय उसमे पानी या (Stock) डाल दो। चटपटा बनाने के लिए उसमे हरे मसाले डाल दो। इसके पश्चात् पौन घटे तक उसे आग पर पकने दो। पकने के पश्चात् उसमे से छानकर शोरबे को अलग कर लेना चाहिये। इसके बाद आटे को दूध मे डालकर उसकी लुग्दी बनाकर शोरबे मे मिला देना चाहिये। इन सबको दुबारा फिर आग पर पकने के लिए रख देना चाहिये। यदि शोरबा अधिक गाढा हो जाय तो आवश्यकतानुसार उसमे दूध डालकर पतला किया जा सकता है। रंगीन और सुन्दर बनाने के लिए उसमे उपयुक्त मात्रा मे गुलाबी रग (Carmine) की कुछ बूँदे डाली जा सकती है।

परोसने से पहिले उसमे मलाई, दूध तथा मक्खन डालकर उसे खूब अच्छी तरह चम्मच से चला लेना चाहिये। दुबारा परोसते समय इन चीजो के मिलाने के पश्चात् उसे गर्म नही करना चाहिये। गर्म करने से इसका स्वाद बिगड जायगा।

मटर का शोरबा (Dried Pea or Haricot Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड मटर, दो प्याज की गाँठ, दो गाजर, एक छोटा सल्जम, दो पौण्ड पानी या Stock, आधा पौण्ड दूध, आधा औस घी, नमक, काली मिर्च और सूखा पोदीना।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मटर के दानो को धो लो और उनको बारह घण्टे तक पानी मे भिगो दो। प्याज, सल्जम, मूली, गाजर आदि को छीलकर काट लो। इनको कडाही या पतीली मे मटर के साथ पाँच मिनट तक घी मे पकने दो और उस पानी को जिसमे मटर भीगी थी करीब एक पौण्ड मिला दो। साथ ही सैलरी (Bacon Rints and Celery) उसमे मिला दो और दो घटे मटर के गलने तक उसे पकने दो। इसके पश्चात् उसे निचोड़कर जो रसा निकले, उसमे दूध मिलाकर फिर उसे आग पर उबालने

के लिए रख दो। उबलने के पश्चात् उसमे अपने इच्छानुसार मसाले मिला दो । इस प्रकार मटर का शोरबा तैयार हो जायगा।

(क्रीम सूप) क्रीम का शोरबा

आवश्यक सामग्री—कोई भी सब्जी, मसाला तथा सफेद सॉस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब्जी को गूदेदार होने तक पकाकर निथारिये। इसके पश्चात् इसमे मसाला डालकर सॉस मे घोलिये। सफेद सॉस बनाने के लिए एक चम्मच घी या मक्खन पिघलाकर मैदे और नमक मे मिलाइये। इस प्रकार इन सबको मिलाने से यह झागदार बन जाय तब इसमे एक कप दूध डालिये। इसके पश्चात् इसे खूब हिलाकर धीमी आग पर कुछ मिनट तक अच्छी तरह उबालिये। इसी विधि द्वारा क्रीम सूप बनकर तैयार हो जायगा। प्रयोग मे लाते समय इसको दुबारा भी गरम किया जा सकता है।

(चिकन सूप) छोटी मुर्गी का शोरबा

आवश्यक सामग्री—एक छोटी मुर्गी, एक इच अदरख का टुकडा, बीच की प्याज की गॉठ, तीन काली मिर्चें, तीन कप पानी, आवश्यकतानुसार नमक, $\frac{1}{2}$ चम्मच घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को छोटी-छोटी बोटियों मे काट लीजिये। अदरख को भी बारीक काटकर एक-एक इच के टुकड़े कर लीजिये। इसके पश्चात् दो घटे तक बहुत हल्की आँच पर मुर्गी की बोटियाँ, प्याज, अदरख और काली मिर्च पानी मे डालकर उबालिये। जब पककर मुर्गी नरम हो जाय और पतीली मे पानी एक कप रह जाय तो उसे छाननी मे से रगड़कर निकालिये। जब सब पानी उसमें से छनकर अलग हो जाय, तव उसे दुबारा गरम करके उसमे गरम घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक डालिये। इस प्रकार चिकन सूप वनकर तैयार हो जायगा। खाते समय फिर गरम कर लीजिये।

(दाल सूप) दाल का शोरबा

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच मूंग की दाल, एक चम्मच नमक, $\frac{1}{4}$ चम्मच हल्दी, दो कप पानी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दो चम्मच मूँग की दाल, एक चम्मच नमक, $\frac{1}{4}$ चम्मच हल्दी और दो कप पानी मिलाकर हल्की आग पर चढा दीजिये। इसको दाल नरम होने और पानी आधा सूख जाने तक पकाइये। जब दाल अच्छी तरह घुलकर पतीली मे नीचे बैठ जाय तब उसके ऊपर का पानी धीरे से उतार लीजिये। इस प्रकार दाल का सूप तैयार हो जायगा।

नोट—यदि किसी रोगी को मुआफिक आये तो इसे $1\frac{1}{2}$ चम्मच गरम घी या मक्खन मे $\frac{1}{4}$ चम्मच जीरा भूनकर छौक देकर मरीज को दे सकते है।

डिब्बों और पैकिटों में बन्द बाजारू शोरबे
(Timed and Packet Soups)

बहुधा समय की बचत के लिये हम बाजार से बनी हुई चीजे खरीद लेते है। हालॉकि वे पूरी तरह से तैयार की हुई होती है फिर भी हम उनको अपने इच्छानुसार स्वादिष्ठ बना सकते है। जैसे कि गाढे टमाटर या तरकारियो के शोरबे को थोडा-सा दूध अथवा मलाई मिलाकर स्वादिष्ठ बना सकते है। यदि शोरबा प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग प्यालो मे परोसा जाय तो एक-एक चम्मच उतारी हुई मलाई (Whippep cream) को हर प्याले मे मिलाकर उसे सुन्दर और स्वादिष्ठ बनाया जा सकता है। स्वच्छ शोरबा टमाटर या चोकन्दर के रस को मिलाने से स्वादिष्ठ बनाये जा सकते है जो कि (Madrine) मैड्रीन की तरह बन जाती है। उसमे एक चुटकी चीनी और कुछ बूँदे शराब की मिलाने से उसको स्वादिष्ठ बनाया जा सकता है। इसी प्रकार चुटकी भर हरा मसाला और जावित्री गाढ़े शोरबे (Thick cream Soup) को स्वादिष्ठ बना देती है।

अमेरिकन नाडिल (American Noodle Soup) बजाय पानी के यदि दूध से तैयार किया जाय और उसमें थोड़ा-सा गोश्त भी मिला दिया जाय तो वह और भी अधिक स्वादिष्ठ हो जाता है।

जौ का शोरबा (Barley Soup)

आवश्यक सामग्री—आधा कप जौ, एक चाय-चम्मच पिसा हुआ नमक, चार कप उबला हुआ पानी, आठ कप सूप स्टॉक (Soup stock),

आधा कप कटी हुई प्याज, आधा कप सैलरी, एक कटी हुई हरी मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले जौ को ठण्डे पानी से धोकर गर्म पानी मे नमक मिलाकर उसमे जौ डालकर पकाओ। उन्हे करीब दो घण्टे तक पकाकर उसमे स्टॉक मिला दो। सूप पकने के आधा घण्टा पहिले सब तरकारियाँ उसमे मिला दो। इस प्रकार जौ का शोरबा (Barley Soup) बनकर तैयार हो जायगा। इसे भोजन करते समय प्रयोग मे लाइये।

प्याज का शोरबा (Onion Soup)

आवश्यक सामग्री—चार गाँठ प्याज, आधा कप मक्खन, दो मेज चम्मच आटा, चार कप चिकन स्टॉक (Chicken Stock), आठ स्लाइसेज डबलरोटी के, आधा कप पनीर।

बनाने की विधि—प्याज को छीलकर पतले टुकडो में काट लीजिये। अब पतीली मे घी डालकर आग पर रख दीजिये और घी मे कटा हुआ प्याज डाल दीजिये। जब प्याज मुलायम हो जावे तब उसमे आटा डालकर खूब अच्छी तरह मिला दीजिये। इसके पश्चात् गर्म चिकन स्टाँक (Chicken Stock) मिलाकर चम्मच से चलाइये। अब उसमे नमक, मिर्च डालकर चटपटा बना लीजिये। डबलरोटी के टुकडो के ऊपर मक्खन लगाकर उनपर पनीर छिडककर उनको इतना गर्म कर लीजिये कि ऊपर का पनीर पिघल जाय। इसके पश्चात् परोसते समय डबलरोटी के टुकडो को शोरबे (Soup) मे मिला दीजिये। शेष बचे हुए पनीर को शोरबे के साथ अलग प्लेट मे परोस दीजिये। इस प्रकार प्याज का स्वादिष्ठ शोरबा तैयार हो जायगा।

काली सेम का शोरबा (Black Bean Soup)

आवश्यक सामग्री—एक कप काली सेम, छः कप पानी, एक गाँठ प्याज, एक मेज-चम्मच चर्बी, दो गाँठ सैलरी, एक नीबू, दो मेज-चम्मच घी या मक्खन, दो मेज-चम्मच आटा, दो उबले हुए अडे, एक चाय-चम्मच राई, मिर्चें और नमक।

बनाने की विधि—काली सेमो को रात भर भीगा रहने दो। सुबह उसका सादा पानी निकाल दो। पतीली मे फिर ठण्डा पानी ऊपर तक

भर दो। अब प्याज के टुकडो को घी में भूनकर पतीली मे सेम के साथ मिला दो। साथ ही सैलरी की गाँठे काटकर उसमे डाल दो। इन सबको आग पर तब तक पकाओ जब तक सेम मुलायम न हो जायँ। इनमे आवश्यकतानुसार समय-समय पर थोडा-थोडा पानी मिलाते रहो। इसके पश्चात् इन सबको निकालकर निचोड लो। अब उस निचोड़े हुए पदार्थ को दुबारा पतीली मे रखकर चूल्हे पर चढा दो और उसमे राई, नमक इत्यादि डालकर चटपटा बना लो। आटे और घी से बने हुए रौक्स (Rousc) को भी उसमे मिला दो। अब नीबू और अण्डो को काटकर शोरबे मे मिला दो। इस प्रकार यह और भी अधिक स्वादिष्ठ बन जायगा।

सेम की फली का शोरबा (Bean Soup)

आवश्यक सामग्री—तीन स्लाइस सूअर का गोश्त, दो कप उबली हुई सेम, चार कप ठण्डा पानी, एक मेज-चम्मच आटा, एक मेज-चम्मच मक्खन या घी, नमक और मिर्च आवश्यकतानुसार।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सूअर का गोश्त पकाइये। अब उसे उबली हुई सेम मे डाल दीजिये। इसके साथ ही पानी भी मिला दीजिये। इन सबको सेम के मुलायम होने तक पकाइये। इसके पश्चात् स्ट्रेनर मे दबाकर इन सबको छान लीजिये। छने हुए पदार्थ को दुबारा आग पर चढा दीजिये। यदि आवश्यकता हो तो सूप को पतला करने के लिए थोडा-सा पानी और मिला दीजिये। उसी समय उसमे आटा, घी या मक्खन आदि भी मिला दीजिये। इन सबको दो-तीन मिनट तक पकने के पश्चात् नमक, मिर्च डालकर स्वादिष्ट बना लीजिये और खाने के समय प्रयोग मे लाइये।

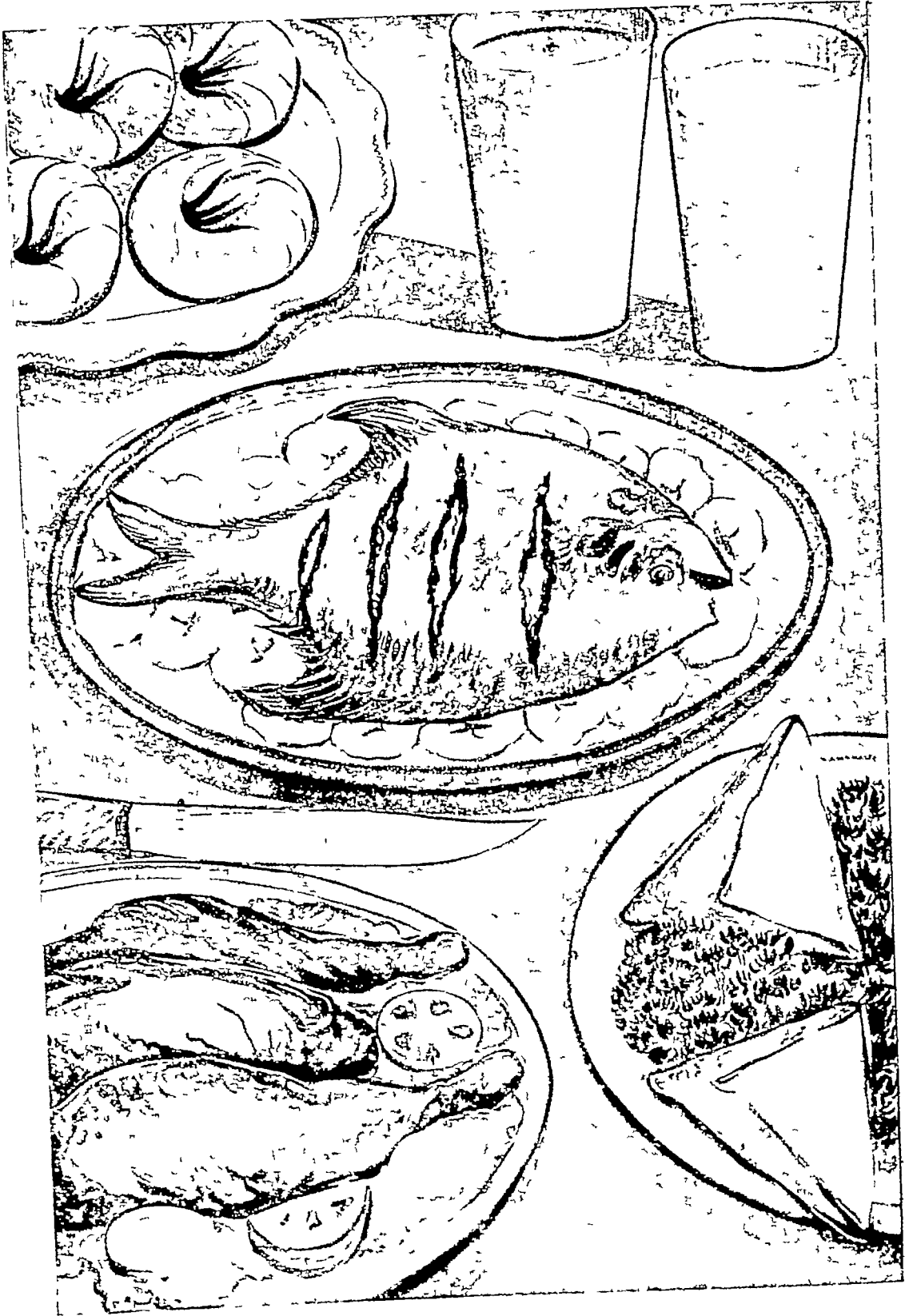
मछली के पकवान

(Fish Dishes)

खाने के लिए शुद्ध पानी और खारे पानी से निकाली गई मछली मे यह अन्तर होता है कि खारे पानी की मछली मे ब्रोमायन (Bromine) और आयोडीन (Iodine) अधिक होता है। चूँकि आयोडीन का गोइटर (Goiter) रोकने मे अधिक महत्त्व है इसलिए खारे पानी की मछली खाने के लिए अधिक उपयोगी समझी जाती है। कुछ खारे पानी की मछलियो के नाम ये है :—कोड (Cod), हैडौक (Haddock), हैलीबटर (Halibut), स्मैल्ट (Smelt), मैकेरल (Meceral), सामन (Salmon), शाद (Shad), हररिंग (Herring), ऑयस्टर्स (Oysters), काम (Clams) तथा लोब्सटर्स (Lobsters) आदि।

मछलियाँ खाने की सामग्री के दृष्टिकोण से चार भागो मे विभाजित की जा सकती है—(१) सफेद मछली (White fish)—मछलियाँ जिनमे दो प्रतिशत से कम चर्बी होती है; जैसे स्मेल्ट (Smelt), फ्लाउडर (Flounder), येलो पर्क (Yellow Perch), पाइक (Pike), पिकेरल (Pickerel), सीबास (Sea Bass), कौड (Cod) तथा हैडडौक (Haddock) आदि।

(२) साधारण चर्बीवाली मछली (Medium Fat Fish)—यह वे मछलियाँ है जिनमे दो प्रतिशत से लेकर पाँच प्रतिशत तक चर्बी रहती है जिसके उदाहरण वीक फिश (Weak Fish), ब्रुकट्राउट (Brook Trout), मलैट (Mullet) तथा व्हाइट पर्क (White Perch) है।

(३) चर्बी अथवा तेल वाली मछली (Fat or Oily Fish)—वे मछलियाँ जिनमे पाँच प्रतिशत या इससे अधिक चर्बी होती है तेलवाली मछलियाँ कहलाती है। जैसे—सामन (Salmon), शाद (Shad), हैरिंग (Herring), लेक्ट्राउट (Lake Trout), ब्ल्यू फिश (Blue Fish), वटर फिश (Butter Fish) तथा ईल्स (Eals) आदि है।

(४) शेल फिश (Shell Fish)—इस कोटि मे साधारणतया ऑयस्टर (Oyster), काम (Calms), स्कैलोप्स (Scallops) तथा मसेल्स (Mussels), लोब्सटर (Lobsters), क्रेब्स (Crabs), श्रिम्प (Shrimp), प्रान्स (Prawns) और क्रे फिश (Cray Fish) तथा मेढक (Frogs), टैरापिन्स (Terrapins) और कछुए (Turtles) इत्यादि आते है।

औसतन व्यक्ति के लिए कितनी मछली काफी है

यदि मछली ठोस गोश्तवाली (Solid Flash) है तो एक तिहाई पौण्ड गोश्त प्रति व्यक्ति के हिसाब से काफी है। यदि साबूत मछली लेनी है अर्थात् उसमे हड्डियाँ, पूँछ, सिर इत्यादि है तो कम-से-कम आधा पौण्ड प्रति व्यक्ति के हिसाब से लेनी चाहिये।

ताजा मछली की पहिचान

ताजा मछली की ऑखे चमकीली, बाहर निकली हुई, चमकीली लाल गिल्स (Gills) तथा अच्छा नर्म गोश्त और ताजी गध होती है। रीढ की हड्डी के आस-पास के गोश्त मे ताजी गध आती है; क्योकि सबसे पहिले मछली के इसी भाग का गोश्त खराब होता है। ताजी मछली ताजे पानी मे डूब जाती है। यदि यह पानी पर तैर जाय तो इसे कभी भी प्रयोग मे नही लाना चाहिये। जिस समय मछली बाजार से ली जाय उसको साफ करके प्रयोग मे लाने के समय तक रेफ्रीजरेटर अथवा किसी ठडे स्थान पर रख देना चाहिये।

मछली साफ करना

मछली यद्यपि बाजार मे साफ की हुई आती है फिर भी उन्हें पकाने से पहिले कई बार साफ करने की आवश्यकता पडती है। यदि मछली के ऊपर कुछ कॉटे हो तो उन्हे उल्टे चाकू से हटा देना चाहिये। इसकी विधि यह है कि मछली की खाल पर उल्टे चाकू के तले का ४५° का कोठा बनाते हुए मछली की पूँछ से सिर तक चाकू को रगड़ना चाहिये। यदि मछली काटनी हो तो उसका सिर और पूँछे काट देना चाहिये। वहते ठडे पानी मे मछली को अन्दर बाहर दोनो ओर से धोना चाहिये

और भीगे कपडे से भले प्रकार पोछ देना चाहिये। इसके पश्चात् उसे खुश्क करके उस पर नमक छिडककर किसी ठडे स्थान पर प्रयोग करने के समय तक किसी प्लेट मे रख देना चाहिये। जब किसी मछली मे रो (Roe) मिल जाय तब इसे अलग करके पकाना चाहिये।

मछली की खाल उतारना

सर्वप्रथम मछली के फिन्स (Fins) को हटा लीजिये। रीढ की हड्डी के सहारे-सहारे चाकू चलाकर खाल काट लीजिये। गिल्स (Gills) के चारो ओर की खाल काटकर उँगली से खाल उतार लीजिये। यदि मांस मुलायम हो तो धीरे-धीरे काम करना चाहिये और खाल के फटने के साथ-साथ चाकू चलाइये, जिससे मांस न फटे।

मछली की हड्डी निकालना

साफ करने और खाल उतारने के पश्चात् मछली की पूँछ के सिरे पर रीढ की हड्डी के पास तेज चाकू घुसाकर हड्डी से गोश्त काट देना चाहिये। चाकू सिर की ओर चलाना चाहिये। काटते समय यह ध्यान रहे कि चाकू हड्डी से बिल्कुल सटा हुआ चलना चाहिये। छोटी-छोटी हड्डियाँ जो गोश्त मे पुरी होती है उनको उँगलियो से अलग कर देना चाहिये।

सोल मछली के कलेजे का गोश्त बनाना (Fillets of Sole)

आवश्यक सामग्री—चार सोल मछली के कलेजे के ऊपर का गोश्त (Fillets of Sole), काली मिर्च, नमक, $\frac{1}{4}$ पौण्ड मछली का शोरबा (Fish stock), $\frac{3}{4}$ औंस घी, आधा औस आटा, आधा गिलास सफेद शराव, कुछ मेथी।

बनाने की विधि—यदि मछली बाजार से बनी हुई खरीदो तो उसके साथ उसकी हड्डियाँ आदि भी ले लो, क्योकि वे शोरबा (Stock) बनाने के काम मे आती है। उन हड्डियो को $\frac{1}{4}$ पौण्ड पानी मे दस मिनट तक गरम कर लो और उससे मछली का शोरबा (Fish stock) बना लो। आधे शोरवे मे मछली के टुकड़ो को डुवोकर चिकनाई हुई एक ऐसी तश्तरी मे रख दो जिस पर आग का कोई प्रभाव न पड़े। उसके ऊपर

पिसा हुआ नमक और काली मिर्च बुरककर चिकने कागज से ढक दो और ऐसी भट्ठी (Oven) मे जिसमे ४२५ अश गर्मी हो १२ मिनट से १५ मिनट तक रख दो। इसके पश्चात् उसे भट्ठी मे से निकालकर मछली के टुकडो को निचोड़कर एक तश्तरी मे एक साफ कपड़े से उनके किनारे झाडकर रख देना चाहिये। इसके बाद कड़ाही मे आधा औंस घी मे आधा औस आटा पाँच मिनट तक चम्मच से चलाना चाहिये जिससे उसका रंग लाल न पड जाय। उसी समय मछली से निचोडे हुए पानी को उसमे डालकर पदार्थ को अच्छी तरह मिलाकर उबाल लो। उसके पश्चात् सफेद शराब और आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च मिला दो। बाकी $\frac{1}{4}$ औस बचे हुए घी को उसमें मिलाकर ऊपर से मछली की कलेजी के टुकडे (Fillets of Sole) भी डाल दो। सुगन्धित बनाने के लिए उसमे मेथी मिला दो।

दूसरी प्रकार का मछली की कलेजी का गोश्त बनाना

आवश्यक सामग्री—चार मछली का गोश्त (Sole Fillets), पिसा हुआ पनीर, नीबू का रस, नमक और काली मिर्च, चार टमाटर, एक औंस घी, $\frac{1}{4}$ पौण्ड मलाई या मछली के शोरबे (Stock) से बनी सफेद चटनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के ऊपर से खाल हटाकर उसके स्थान पर पिसा हुआ पनीर, नमक, काली मिर्च और नीबू का रस लगा दो और उसे आधा ढक दो। इसके पश्चात् चिकनाई लगे हुए ऐसे बर्तन मे रख दो जिसमे आग का प्रभाव न पडे। चिकने कागज से उसे ढककर सम तापक्रम की बिजली की भट्ठी मे १५ मिनट तक रख दो। टमाटरो को काटकर घी मे इतना पकाओ कि वे मुलायम हो जायँ। टिमाटरो मे ऊपर से मलाई और चटनी मिला दो। इन सबको निचोडकर मछली के Fillets के ऊपर डाल दो। इसके बाद उसे खाने के लिए परोस दो।

सोल मछली अंगूरों के साथ

(Sole with white Grapes)

आवश्यक सामग्री—चार फिलट सोल मछली (Sole Fillets), $\frac{1}{4}$ पौण्ड मछली का शोरवा (Stock), ताजा अगूर, $\frac{3}{4}$ औस मक्खन,

$\frac{3}{4}$ औंस आटा, कुछ चम्मच दूध की मलाई या जमा हुआ दूध, कुछ बूँदें नीबू का रस, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली की हड्डियों वगैरह को एक छोटी प्याज के साथ दस मिनट तक गर्म करके शोरबा (Stock) बना लीजिये। मछली के फिलेट (Fillet) को दोहरा करके ऐसे बर्तन मे रख दो जिसमे चिकनाई लगी हुई हो और उस पर आग का कोई प्रभाव न पडे। ऊपर से उस पर नमक और मिर्च छिडककर मछली का शोरबा (Stock) भी उस पर डाल दो। इसके पश्चात् चिकने कागज से ढककर सम तापक्रम-वाली भट्ठी मे पन्द्रह या बीस मिनट तक रख दो। अंगूरों के छिलके उतार लो। मछली के फिलेट (Fillets) को निचोडकर सावधानी से जमाकर गर्म कर लो। इसके बाद उन्हे अलग से एक कड़ाही मे घी डालकर पिघला लो और थोडा-थोडा आटा उसमे डालकर चम्मच से चलाते रहो। इस आटे को घी मे पाँच मिनट तक पकाने के बाद उसमे मछली का शोरबा (Stock) मिला दो और उसे आग मे पकाते समय चलाते रहो यहाँ तक कि वह चटनी बन जाय। अब उसमें नीबू का रस और मलाई मिला दो। आवश्यकतानुसार उसमे नमक और मिर्च ठीक कर लो। इन सबको मछली फिलेट्स (Fillets) के टुकडो के ऊपर डाल दो। जिस समय आप इसे परोसे तो प्लेट को अगूरो से सजा दे।

सोल मछली के तले हुए फिलेट्स (Fried Fillets of Sole)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के टुकडो (Fillets) को धोकर सुखा लो। अगर यह बडे-बडे हो तो काटकर और छोटा कर लो। कुछ आटा, नमक और काली मिर्चो को प्लेट मे मिलाकर फिलेट्स (Fillets) को उस आटे मे रगडकर फेटे हुए अण्डे मे डुबो दो। इसके बाद उन्हे रोटी के टुकडों मे लपेटकर रख दो। ये दोनो तरफ से अच्छी तरह ढके रहने चाहिये। घी को तलने के लिए अच्छी तरह गर्म कर लो। इसके बाद उसे उस गर्म घी मे डुबोकर इतना तलो कि वह हल्के ब्राउन रग के हो जावे। उन सबको झॉवे से निकालकर उनमे से घी निचोड लो। इस प्रकार तली हुई सोल मछली मे से घी निचुड जाना चाहिए कि परोसते समय प्लेट मे घी न आने पावे। यह भी खाने मे काफी स्वादिष्ठ होती है।

भुनी हुई मछली (Grilled Fish)

बनाने की विधि—मछली को धोकर साफ कर लो और सुखा लो। उसके ऊपर घी या तेल मल दो और गर्म अँगीठी पर रख दो। भूनते समय मछली को उलटते-पुलटते रहना चाहिए। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उलटते-पुलटते समय मछली टूटने न पाए। इसके लिए लोहे का चिमटा बहुत ही उपयुक्त है। मछली के अच्छी तरह भुन जाने के बाद कटे हुए नीबू और चटनी आदि के साथ खाने से बहुत ही स्वादिष्ठ लगती है।

मछली के फिलेट्स चटनी के साथ
(Fillets of Fish with Chutney Souse)

यह बहुत ही स्वादिष्ठ पकवान है जो बहुत ही साधारण विधि से तैयार किया जाता है।

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड साफ अच्छी तरह बनी हुई मछली, थोडा-सा दूध, घी या मक्खन, नमक, काली मिर्च, नीबू का रस और कुछ चम्मच चटनी।

बनाने की विधि—मछली को अच्छी तरह साफ करके उसके ऊपर की खाल उतार लो और उसको ऐसी तश्तरी मे रख दो जिस पर आग का असर न हो। मछली के ऊपर घी या मक्खन की बूंदे टपका दो और साथ ही साथ नमक, काली मिर्च और नीबू का रस भी उसके ऊपर छिडक दो। इसके पश्चात् खालिस दूध या पानी मिला हुआ दूध तश्तरी मे इस प्रकार डालो कि वह तश्तरी के नीचे के धरातल पर फैल जाय। चिकने कागज से उस तश्तरी को अच्छी तरह ढककर सम ताप-क्रम की भट्ठी मे रखकर पन्द्रह मिनट तक उसे गरम कर लो। मछली के टुकडों के चारो तरफ फैले हुए दूध मे चटनी मिलाकर अच्छी तरह घोल दो। परोसने से कुछ समय पहिले उसे गर्म कर लो।

मछली की औरलिस (Fish Orlys)

यह मछली के छोटे, साफ और सुन्दर कटे हुए टुकडे होते है जिनको

ऐसे तेल मे डुबोते है जो कि पहिले ही से काली मिर्च, नीबू का रस, कटे हुए प्याज और लौंग से बघार दिए जाते है।

मछली के इन छोटे टुकडो को इस प्रकार बघार किये हुए तेल में डालकर उसका तेल निचुड जाने पर उसे फ्राइग वैटर मे डुबोकर कड़ाही मे तल लेते है। तेल के निचुड जाने के बाद टमाटर की चटनी के साथ खाने से बहुत स्वादिष्ठ लगती है।

मछली का स्टू (Fish Stew)

आवश्यक सामग्री——कटी हुई मछली, मक्खन या घी, नमक, काली मिर्च, आधा कप मछली का शोरबा (Stock), एक कटा हुआ प्याज, लौग और थोडा-सा नीबू का छिलका।

बनाने की विधि——मछली के टुकडो को सर्वप्रथम धोकर सुखा लो। स्टू बनाने के बर्तन (Casserale) मे घी या मक्खन डालकर पिघला लो, साथ ही उसमे मछली डालकर नमक, काली मिर्च, नीबू का रस छिड़क-कर आधा कप मछली का शोरबा (Stock) भी मिला देना चाहिये। इसके पश्चात् कटा हुआ प्याज, नीबू का छिलका और लौग वगैरह मिला देना चाहिये। पतीली (Casserale) पर ढकना रखकर अँगीठी पर उसे पन्द्रह मिनट तक पका लो। यदि मछली के टुकड़े पतले हो तो पन्द्रह और मोटे हो तो तीस मिनट तक पकाना चाहिये।

मछली की कैजरी (Fish kedgeree)

आवश्यक सामग्री——एक पौण्ड या उससे कम सामन (Salmon) मछली या अन्य प्रकार की उबली हुई मछली, एक कप पके हुए चावल, आधा कप दूध, एक उबला हुआ अण्डा, मसाले, एक औंस मक्खन या घी।

बनाने की विधि——मछली को छोटे-छोटे टुकडो मे काट लो। काटते समय यह ध्यान रखा जाय कि उसमे काँटे और खाल न रह जाय। चावलो को उबाल लो। इसके पश्चात् पतीली मे मक्खन, मछली और दूध डालकर आग पर रख दो और उसे चम्मच से चलाते रहो। उसे इतना गर्म करो कि कैजरी अच्छी तरह से मुलायम हो जाय। परन्तु इतना ध्यान रहे कि वह घुलकर पतली न हो जाय। उसे पतीली मे से निकाल-

कर तश्तरी मे अच्छी तरह सजा दो। उसी के साथ खूब उबले हुए अण्डे के पर्त काटकर लगा दो। यदि दो अण्डे हो तो एक अण्डे के पर्त काटकर लगा दो और दूसरे अण्डे की जर्दी निकालकर उस प्लेट को सजा दो।

मछली का कलिया

आवश्यक सामग्री—$\frac{1}{4}$ सेर मछली, दो बड़े आलू, एक गोभी का फूल, एक पाव मटर, प्याज की दो बड़ी गाँठ, $\frac{1}{2}$ इच अदरख का टुकडा, चार फलियाँ लहसुन, दो इलाइची, $\frac{1}{2}$ चम्मच हल्दी, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक इच दालचीनी का टुकडा, एक कप दही, तेजपात, चार लौग, नमक और छ. चम्मच घी।

बनाने की विधि—गोभी के फूल तोड़ लीजिये। आठ-आठ टुकडो मे आलू काट लीजिये। मछली के भी टुकड़े कर लीजिये। एक प्याज की गाँठ काटिये। शेष प्याज, अदरख और लहसुन को अच्छी तरह से पीसिये। इलायची महीन कूटिये। इसके पश्चात् सब सब्जी और मछली अलग-अलग गरम घी मे तल लीजिये और दोनों को निकालकर अलग-अलग बर्तनो मे रख लीजिये। इसी घी मे प्याज को तलकर मसाला डालकर भून लीजिये। इसी मे सब्जियाँ डालकर पाँच मिनट तक पकाइये और ऊपर से दही डाल दीजिये। इसमे आधा कप पानी डालकर सब्जी नरम होने तक पकने दीजिये और मछली डालकर जब तक उसका शोरबा ठीक तरह से न बन जाय आग पर पकाइये। पकने पर कलिया बनकर तैयार हो जायगा।

मछली का झोल

आवश्यक सामग्री—$\frac{1}{4}$ सेर मछली, तीन आलू, दो बैंगन, छ छोटे-छोटे परवल, एक चम्मच जीरा, $\frac{1}{2}$ चम्मच काली मिर्च, $\frac{1}{2}$ चम्मच पिसी लाल मिर्च, एक चम्मच हल्दी, चार चम्मच घी और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को काटकर टुकड़े कर लीजिये। आलू और बैंगन को भी काटकर चार-चार टुकड़े कर लीजिये। मछली को गरम घी मे तलकर अलग रख लीजिये। इसी बचे हुए घी मे बाकी सामग्री

पाँच मिनट तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमें दो कप पानी डाल दीजिये और जब तक वह तीन चौथाई नरम न हो जाय तब तक उसे हलकी आग पर पकाइये। इसी मे कटी और तली हुई मछली डालकर सब्जी नरम होने तक आग पर पकाइये।

इस प्रकार पककर नरम हो जाने के पश्चात् मछली का झोल बनकर तैयार हो जायगा। इसको किसी साफ बर्तन मे रख लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मछली का झाल

आवश्यक सामग्री—¼ सेर मछली, चार हरी मिर्चें, ½ चम्मच राई, ¼ चम्मच हल्दी, तीन चम्मच घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को टुकडो मे काट लीजिये। प्याज और हरी मिर्चें भी महीन काटिये। राई को खूब महीन पीस लीजिये। इसके पश्चात् गरम घी या मक्खन मे मछली को तल लीजिये और उसमे नमक-मिर्च मिला दीजिये। इन सबको पाँच मिनट तक आग पर भून लीजिये। हलदी और महीन पिसी हुई राई ½ कप पानी मे मिलाकर मछली मे डालकर नरम होने तक फिर आग पर पकाइये। इस प्रकार पककर नरम हो जाने पर मछली का झाल बनकर तैयार हो जायगा।

यह झाल खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होता है। विदेशों मे यह अधिकतर प्रयोग मे लाया जाता है।

मछली का चॉप

आवश्यक सामग्री—¼ सेर मछली, ४ बडे आलू, दो गाँठ प्याज, २ फलियाँ लहसुन की, ½ इंच अदरख का टुकड़ा, १ अंडा, डबल रोटी का चूरा, २ छिली हुई इलायची, ¼ चम्मच पिसी हुई मिर्च, ३ लौंग, १ चम्मच शक्कर, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलू उबालकर कुचलिये और काफी पानी मे एक चम्मच नमक डालकर मछली काटकर उबाल लीजिये। मछली

के काँटे निकालकर कुचल लीजिये। एक गाँठ प्याज की बारीक काटकर रख लीजिये। बाकी प्याज, लहसुन और अदरख को अच्छी तरह से पीस लीजिये। अण्डे को किसी साफ बर्तन मे अच्छी तरह फेंट लीजिये। इलायची को भी मोटी कूट लीजिये। इसके पश्चात् कटा हुआ प्याज गरम घी या मक्खन मे तलकर, पिसा हुआ मसाला, इलायची और लौग डालकर पाँच मिनट तक भूनिये और उसमे मछली डालकर पाँच मिनट तक भून-कर उतार लीजिये। कुचले हुए आलुओ मे नमक और काली मिर्च मिला-कर टिकियाँ बनाइये। इनके बीच मे मछली बन्द करके फेंटे हुए अडे मे डुबोकर डबल रोटी के चूरे मे लपेटिये और फिर जब तक सुर्ख न हो जाय गर्म घी या मक्खन मे तलिये। इस प्रकार मछली का चॉप बनकर तैयार हो जायगा।

मछली का पुलाव

आवश्यक सामग्री—एक पाव मछली, डेढ कप चावल, एक गाँठ प्याज, एक चम्मच जीरा, आधा चम्मच प्याज के बीज, आधा चम्मच हल्दी, दो चम्मच घी और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—चावलो को पानी मे खूब भिगोइये। प्याज बारीक काट लीजिये। मछली को काटकर टुकडे कर लीजिये और काफी पानी मे जीरा, प्याज के बीज, हल्दी और नमक के साथ तब तक उबालिये जब तक वे नरम न हो जायँ। इसके पश्चात् गर्म घी मे प्याज काटकर डालिये और उसे सुर्ख कर लीजिये। उसमे नमक और चावल डाल दीजिये। जब तक चावल पकते-पकते चिपने न लगे तब तक उन्हे भूनते रहिये। मछली निकालकर, मछली का उबलता हुआ पानी चावलो में डाल दीजिये। जब चावल खूब नरम हो जायँ तो उनके ऊपर मछली रख दीजिये और मछली टूटने तक उसे भी आग पर पकाइये।

इस प्रकार पककर मछली का पुलाव तैयार हो जायगा।

बायल्ड फिश

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक सेर गाजर, एक प्याज की गाँठ, तीन काली मिर्चें, नीबू का रस और नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली को काटकर छोटे-छोटे टुकडे कर लीजिये। प्याज की गाँठ के भी चार टुकडे कर लीजिये। पतीली मे काफी पानी लेकर मछली को उसमे उबाल लीजिये। उसमे बाकी अन्य सामग्री डाल दीजिये। पतीली को ढक्कन से अच्छी तरह ढक दीजिये और आग कम कर दीजिये। इसके पश्चात् मछली को खूब पकाइये। जब मछली पककर तैयार हो जाय तब उसे आग पर से उतार लीजिये। अधिक स्वादिष्ठ बनाने के लिए उसमे नीबू का रस और एक चुटकी जायफल डाल दीजिये।

तैयार हो जाने पर मछली को सॉस के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगी।

चौड़ा फिश

आवश्यक सामग्री—तीन इच मछली का ऐसा टुकडा जो बडे टुकडो मे तोडा जा सके, बीच से कटी हुई प्याज, चार टुकडो मे कटा हुआ आलू, एक कप दूध, काली मिर्च, नमक और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली के काट-छाँट से एक कप सूप बनाइये। थोडी देर तक ऑच पर प्याज और आलू घी मे भूनिये। इसके पश्चात् सब मसाले मिलाकर सूप भी मिला दीजिये। जब आलू आधे पक जायॅ तब मछली के कॉटे निकालकर उसे एक इच के टुकडो मे काटकर डाल दीजिये। जब वह खूब पक जाय तब उसमे दूध डाल दीजिये।

इस प्रकार चौडर फिश तैयार हो जायगी। इसे बिस्कुट या टोस्ट के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

फिशपाई

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजी या डिब्बे की मछली, एक उबला हुआ अण्डा, आधा कप मटर, एक चम्मच मैदा, एक कप दूध, डबलरोटी का चूरा, काली मिर्च, नमक पनीर के साथ फेटा हुआ अण्डा और एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—ताजी मछली हो तो उसे काटकर उबाल लीजिये। अण्डे को भी कुतर लीजिये। मटर को थोड़ा सा उबालिये। इसके पश्चात्

किसी बरतन मे घी गर्म करके उसमे आटा डालकर मिल जाने तक चम्मच से हिलाइये। उसमे थोडा-थोड़ा दूध डालकर हिलाते हुए तीन मिनट तक उबालिये। उसी मे नमक, काली मिर्च, मछली और अण्डा भी डाल दीजिये। इसके पश्चात् उसे पाईडिश या गहरी प्लेट मे निकाल लीजिये। ऊपर से उसमे ठडी करके पेस्ट्री या डबलरोटी का चूरा और कद्दूकस की हुई पनीर के साथ फेटा हुआ अण्डा डाल दीजिये। इसके पश्चात् बिजली की भट्ठी (Oven) मे मध्यम आँच पर पकाइये। इसी विधि से फिशपाई बनकर तैयार हो जायगी।

सूफले फिश

आवश्यक सामग्री—एक कप टुकडे की हुई काँटे निकालकर साफ की हुई मछली, एक चम्मच कद्दूकस किया हुआ गाजर, आधा कप कुचले हुए आलू, दो अण्डे, काली मिर्च, कद्दूकस किया हुआ प्याज और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की जरदी और सफेदी अलग कर लीजिये। मछली, गाजर और मसाला तीनो चीजे मिलाइये। अण्डे की जरदी हलके पीले रग की होने तक फेटकर मछली मे मिला दीजिये। उसी मे आलू भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् अण्डे की सफेदी सख्त होने तक फेटकर मछली और आलू मे अच्छी तरह मिला दीजिये। अण्डे पक जाने तक, सेककर या भाप से बनाइये। इसी विधि से सूफले फिश बनकर तैयार हो जायगी।

स्टीम्ड फिश

आवश्यक सामग्री—एक पाव मछली, $\frac{1}{4}$ चम्मच काली मिर्च, नीब के रस की कुछ बूंदें, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सबसे पहिले मछली को ३$\frac{1}{4}$ इच मोटे टुकडो मे काटकर रख ले। उसमे नमक, काली मिर्च और नीबू का रस छिडकिये। इसके पश्चात् साफ कागज पर घी या मक्खन लगाकर मछली लपेट लीजिये और भाप से पकाइये। जब वह पक जाय तो आँच पर से उतार लीजिये और उस पर से कागज अलग कर दीजिये। इसे अधिक स्वादिष्ठ

बनाने के लिए हरा धनिया काटकर या अजमोदा छिडक दीजिये। भोजन के समय इसे सॉस या गरम पूरे के साथ गरम-गरम परोसिये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

मछली की मोली

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक बड़ा टमाटर, एक गाँठ प्याज, आधा नारियल, लहसुन की तीन फलियाँ, तीन हरी मिर्चें, आधा इंच अदरख का टुकड़ा, एक चम्मच हलदी, १$\frac{१}{२}$ चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच मेथी, चार काजू, हरा धनियाँ और दो चम्मच घी।

बनाने की विधि—मछली को साफ करके उस पर नमक छिडकिये। आलुओ को छीलकर कुचल लीजिये। प्याज को बारीक काट लीजिये। इसके पश्चात् नारियल, लहसुन, मिर्चें, अदरख, हल्दी, सूखा और हरा दोनो तरह का धनियाँ, सूखी मेथी और काजू महीन पीस लीजिये। इन सबमें दो कप नीम गरम पानी मिलाकर आधा घटा रखा रहने दीजिये। आधा घटे पश्चात् इसे निकाल लीजिये। मछली को घी मे डालकर पाँच मिनट तक आग पर भून लीजिये और उसमे टमाटर का गूदा और रस मिला दीजिये। इसके पश्चात् जब तक मछली पककर तैयार न हो जाय तब तक खूब पकाइये।

यदि चाहे तो प्याज सुर्ख करते समय मीठी नीम के पत्ते और दो चिरी हुई हरी मिर्चें भी साथ मे डाल सकते है।

फिश पतिया

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, एक गाँठ प्याज, एक गुट्ठी इमली, तीन हरे मिर्चें, थोडा सा हरा धनियाँ, एक चम्मच गुड के टुकडे, छ फली लहसुन, आधा चम्मच काली मिर्चें, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, एक चम्मच जीरा, $\frac{१}{४}$ नारियल, $\frac{३}{४}$ कप घी और आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—प्याज को वारीक काट लीजिये। इमली से एक कप रस वनाकर उसमे गुड मिला दीजिये। इसके पश्चात् मिर्चें, हरा धनियाँ, लहसुन, काली मिर्चें, हल्दी, सूखा धनियाँ, जीरा और नारियल

सबको मिलाकर एक साथ पीस लीजिये। आग पर गर्म घी मे प्याज सुर्ख करके सब पिसा हुआ मसाला डालकर उसे भून लीजिये। इसके बाद उसमे काटी हुई मछली डालकर तेज आग पर पॉच मिनट तक भून लीजिये। उसमे इमली का रस मिलाकर हलकी आग पर जब तक मछली नरम न हो जाय तब तक पकाइये। अगर शोरबा अधिक गाढ़ा हो गया हो तो थोडा गरम पानी मिलाने से ठीक हो जायगा।

आमिष पदार्थ

Meat Dished

मांस (Meat)

प्रतिव्यक्ति मांस की मात्रा

मास पकने के पश्चात् मात्रा का एक तिहाई से आधा तक रह जाता है। प्रतिव्यक्ति साधारणत खालिस मास एक चौथाई पौड कम से कम होना चाहिये और चर्बी तथा हड्डी इत्यादि सहित कम से कम आधा पौड होना चाहिये।

घर में मांस रखने की व्यवस्था

मास जिस समय बाजार से लाया जाय उसके ऊपर से उस कपडे को जिससे कि वह ढँका हुआ है हटा देना चाहिये और किसी प्लेट मे किसी पतले कपडे से ढँककर किसी ठण्डे स्थान मे रख देना चाहिये।

पकाने से पहिले मास को बहते हुए पानी मे खूब धोकर साफ कर लेना चाहिये और उसकी बाहरी मेम्ब्रेन (Membrane) को हटा देना चाहिये। गर्मी के मौसम मे यदि मास काफी देर तक रखना हो और उसके खराब होने का डर हो तो उसे उबलते पानी मे पाँच मिनट तक डाले रखना चाहिये। इसके पश्चात् इसे निकालकर जल्दी से खुला रखकर ठण्डा कर लेना चाहिये और ढँककर रख देना चाहिये जिससे यह खराब नही होगा।

पकाने की विधि

मास मिले हुए रेशो को मुलायम करने के लिए, सुगन्ध और सुन्दरता वढाने के लिए, बैक्टेरिया (Bacteria) अथवा अन्य इसी प्रकार के भागों को समाप्त करने तथा रोचक व स्वादिष्ठ बनाने के लिए पकाया जाता है। मास के पकाने की विधि मास की किस्म और गुणो पर निर्भर है। मास जिस प्रकार का होता है उसी विधि से पकाया जाता है। मास

के केवल मुलायम टुकडे ही खुश्क गर्मी से पकाये जा सकते है। कम मुलायम टुकडे पकाने के लिए लम्बे समय तक धीमी भाप की गर्मी की आवश्यकता है।

मांस (Meat)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बकरे या भेड का मास, आठ आलू, एक कप दही, चार टमाटर, चार गाँठ प्याज की, लहसुन की फलियाँ, एक इच अदरख का टुकडा, चार इलायची, एक चम्मच हल्दी, आधी चम्मच पिसी मिर्च, दालचीनी, आठ लौग, आठ चम्मच घी, कुछ तेजपात तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को काट और साफ करके दही या टमाटरो मे भिगो दीजिये। आलुओ को चार-चार टुकडो मे काट लीजिये। आधा प्याज, लहसुन और अदरख को खूब महीन पीस लीजिये। दालचीनी तथा तेजपात को भी पीस लीजिये। अब आलुओ को हलके पीले रग के होने तक तलकर अलग निकालकर रख लीजिये। इसी घी मे प्याज और सूखा मसाला मिलाकर भून लीजिये। भुन जाने पर दही और मास डाल दीजिये। जब मास भुनकर चिपकने लगे तब उसके आधे ऊपर तक पानी डाल दीजिये। जब मांस तीन चौथाई पक जाय तब उसमे तले हुए आलू डालकर पकाइये। जब वह नरम हो जाय तब उतार लीजिये। इस प्रकार हर प्रकार का मास पकाया जा सकता है।

सूअर का दबा हुआ मांस (Pressd Beef) (cold)

आवश्यक सामग्री—छ. पौड सूअर का मास (Beef), एक बडा चमम्च मसाला, एक गाजर, एक छोटा शलजम, एक चम्मच नमक, दो तेजपात, एक जावित्री की पत्ती, काली मिर्च, ग्लेज (Glaze) तथा ऐस्पिक जैली (Aspic jelly)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को धोकर सुखा लीजिये। अब मसाले आदि को पीसकर नमक के साथ मास मे मिला दीजिये और रात भर इसी प्रकार रक्खा रहने दीजिये। फिर उसको ठडे पानी से भरी हुई पतीली मे डालकर उसमे तेजपात, जावित्री, कटा हुई गाजर, शलजम,

काली मिर्चें डालकर लगभग तीन घंटे तक आग पर खदकने दीजिये। जब मास गल जाय तब उसकी हड्डियाँ निकालकर उसको ठीक तरह बनाकर दो तख्तो के बीच मे दाबकर रख दीजिये। ऊपर से कुछ वजन भी रख दीजिये जिससे कि मास अच्छी तरह दब जाय। जब मास ठण्डा हो जाय तब चिकनाई (Glaze) को जाम पॉट (Jam-pot) मे रखकर पिघला लीजिये और मास पर हल्का-हल्का लेप कर दीजिये। उसको स्वादिष्ठ बनाने के लिए ऐस्पिक जैली (Aspic jelly) भी लगा दीजिये। इस प्रकार दबा हुआ सूअर का ठण्डा मास बनकर तैयार हो जायगा।

सेम और मांस का सालन (Brood-Beans and meat)

आवश्यक सामग्री—एक सेर सेम, आधा सेर मास, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखा धनियाँ, एक चम्मच पिसा हुआ जीरा, अदरख, लहसुन, हरे धनिये का गुच्छा, हरी मिर्चें, एक चम्मच अजवायन तथा डेढ कप घी।

बनाने की विधि—सेम को दो-दो टुकडो मे काटिये। मास को भी बोटियों मे काट लीजिये। कुछ प्याज को फाँको मे तथा कुछ चार-चार टुकडों मे काट लीजिये। लहसुन और अदरख को अच्छी तरह से पीस लीजिये। हरी मिर्चें और धनियाँ को बारीक काट लीजिये। अब सबको पतीली मे डालकर बहुत हलकी आँच पर पकाइये। जब सालन तीन चौथाई पक जाय तब उसमे अजवाइन भूनकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् जब वह अच्छी तरह पक जाय तब उसे उतारकर भोजन के समय खाइये।

स्टफ्ड डक (Stuffed Duck)

आवश्यक सामग्री—एक बतख, चार बासी रोटी के स्लाइस, एक ताजा अण्डा, अजमोदा, नमक, काली मिर्च तथा चौथाई कप घी या मक्खन।

बनाने की विधि—साबूत वतख को अन्दर से साफ कर लीजिये। उसके दिल, कलेजे और पोटे का कीमा बना लीजिये। डबलरोटी की

पपडी को अलग कर दीजिये। अब डबलरोटी को भिगोकर अच्छी तरह निचोड लीजिये। अण्डे को फोडकर जर्दी को खूब फेट लीजिये। अजमोदा को बारीक कुतरकर सब सामग्री मिलाकर खूब फेटिये और मुलायम हो जाने पर बतख के अन्दर भर दीजिये और प्याज के साथ भून लीजिये। जब यह अच्छी प्रकार भुन जाय तब उबली हुई सब्जी, सलाद या सॉस के साथ खाइये।

भेड़ के पाये (Sheep Trotters)

आवश्यक सामग्री—आठ भेड़ के पाये, छ. सूखी मिर्चें, छ: लहसुन की फली, छ: लौंग, दालचीनी का टुकड़ा, आठ काली मिर्चें, दो चम्मच जीरा, हरे धनियों का एक गुच्छा, चार हरी मिर्चे, प्याज की चार छोटी गॉठे, दो चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच हल्दी, नमक, दालचीनी तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पायो को गर्म पानी मे डालकर साफ कर लीजिये। मिर्चें, लौंग और लहसुन को अच्छी तरह से सिल पर पीस लीजिये। काली मिर्च और जीरे को भी महीन पीस लीजिये। अब पायो को टुकड़ो मे काट लीजिये। उनमे दालचीनी, नमक, अदरक और हल्दी डालकर पानी से ढँक दीजिये और आग पर चढा दीजिये। जब वे आधे पक जायँ तब उन्हे उतार लीजिये। इसके पश्चात् काटा और पिसा हुआ मसाला घी मे भून लीजिये। पायो को भी शोरबे से निकालकर कुछ देर तक भून लीजिये। अब उन्हे फिर शोरबे के साथ पिसा हुआ मसाला और नीबू का रस डालकर पकाइये। जब उनमे एक उबाल आ जाय तब उन्हे उतारकर प्रयोग में लाइये।

मसूर और ज़बान (Masoor and Tongue)

आवश्यक सामग्री—तीन भेड की जबाने, एक कप साबत मसूर, आधा चम्मच धनियॉ, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसा हुआ जीरा, एक इच अदरख का टुकडा, छ फलियॉ लहसुन की, दो हरी मिर्चें, आधा कप घी या मक्खन, थोडी सी पिसी हुई मिर्चे तथा हरे धनिये के पत्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जबानो को खूब धोकर पतीली मे पाँच मिनट तक उबालिये। ऊपर की चमडी उतारकर तीन टुकड़ो मे काट लीजिये। प्याज को महीन काट लीजिये। अदरख और लहसुन को महीन पीस लीजिये। मिरचो को बीच मे से चीरिये। अब एक चम्मच घी मे आधी प्याज तलकर उसमे जबाने और मसूर डाल दीजिये और पाँच मिनट तक भूनिये। इसके पश्चात् उसमे दो कप पानी डालकर हलकी आँच पर पकाइये। शेष प्याज और मसाले को गर्म घी मे भून लीजिये। जब जबान और मसूर पककर नरम हो जायँ और शोरबा गाढा हो जाय तब मसाले को उसमे डाल दीजिये। इस प्रकार मसूर और जबान पककर तैयार हो जायँगे।

तले हुए झींगे (Fried Prawns)

आवश्यक सामग्री—एक सेर झीगे, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच नमक, छ. लाल मिर्चें, डेढ प्याज की गाँठ, कुछ मीठी नीम की पत्ती, नारियल तथा आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झीगो को धोकर साफ कर लीजिये। फिर उन्हे काटकर उन पर हल्दी और नमक छिडक दीजिये। नीम की पत्ती, मिर्चे और नारियल को खूब महीन पीस लीजिये। प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये। इसके पश्चात् झीगो को पिसे हुए मसाले मे मिलाकर कम से कम पानी डालकर पतीली मे आग पर रख दीजिये। जव वे आधे पक जायँ तब उन्हें उतार लीजिये। प्याज को घी मे तलकर सुर्ख कर लीजिये। उसमे झीगे डालकर तल लीजिये। जब वे सुर्ख हो जायँ तब उन्हे उतार लीजिये। इस प्रकार तले झींगे तैयार हो जायँगे।

शामी कबाब

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कीमा, आधा कप चने की दाल, प्याज की दो गाँठे, छ हरी मिर्चें, लहसुन की छ फलियाँ, एक इच अदरख का टुकडा, आठ काली मिर्चें, आधा चम्मच पिसी लाल मिर्च, आधा चम्मच जीरा, एक चम्मच पिसी दालचीनी, आठ लौग, आधा चम्मच पिसा हुआ नीबू का छिलका, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—रात को दाल भिगोकर रख दीजिये। दूसरे दिन दाल को घोट लीजिये। एक गाँठ प्याज, लहसुन और अदरख को काटकर रख लीजिये और शेष को घोट डालिये। नीबू के छिलके और कटे हुए मसाले के अलावा सब मसाला दाल और कीमे मे मिलाकर अच्छी तरह घोट लीजिये। अब कीमे के गोले बनाकर उनमे नीबू का छिलका और कटा हुआ मसाला थोडा-थोडा रख दीजिये। इसके पश्चात् उन गोलो को हाथ से दाबकर पेडे की तरह बनाकर घी मे भून लीजिये और प्याज तथा चटनी के साथ खाइये। यदि आपको नरगिसी कबाब बनाने हो तो अडो के ऊपर कीमा लपेटकर घी मे भून लीजिये। लपेटने से पूर्व हाथ की अँगुलियो को गीला कर लीजिये, नही तो कीमा अण्डों पर नही जमेगा।

सीख कबाब

आवश्यक सामग्री—एक पाव कीमा, एक हरी मिर्च, आधी प्याज की गाँठ, आधा चम्मच नीब का रस, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब मसाले अच्छी तरह पीसकर कीमे मे मिला दीजिये। अब सलाखो पर थोडा-सा घी लगाइये और थोडी-सी गर्म कर लीजिये। इसके पश्चात् थोडा-सा कीमा लेकर सलाखो पर एक-सा लपेट दीजिये। ऊपर से इस पर घी मलिये और तेज आग पर सलाखो को घुमा-घुमाकर भूनिये। जब कबाब भुन जाय तब उन्हे धीरे से सलाखो से अलग कर प्याज, चटनी तथा टमाटर के साथ खाइये।

शोरबेदार कोफ्ता

आवश्यक सामग्री—(कोफ्ता) आधा सेर कीमा, आधी इच अदरख के दो टुकडे, एक गाँठ प्याज, दो फली लहसुन की, चार लौग, दो इच दालचीनी का टुकडा, दो हरी मिर्च, आधा चम्मच पिसा धनियाँ, दो चम्मच नीबू का रस तथा आवश्यकतानुसार नमक। (शोरबा) चार टमाटर, तीन इच अदरख का टुकडा, तीन गाँठ प्याज की, आठ फली

लहसुन की, एक चम्मच हल्दी, तीन चम्मच पिसा धनियाँ, एक चम्मच खसखस, आठ लौग, चार सूखी मिर्चें तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास और सब मसाले मिलाकर एक साथ महीन कूट लीजिये। उनमे नीबू का रस डालकर गोले बना लीजिये और उन्हे घी मे भूनकर सुर्ख कर लीजिये। इसके पश्चात् शोरबे बनाने की सामग्री से शोरबा बना लीजिये। उसमे कोफ्तो को डालकर पन्द्रह मिनट तक आग पर पकाइये। पकाते समय बर्तन को हिलाते जाइये ताकि कोफ्ते सडने न पावे। इस प्रकार शोरबेदार कोफ्ते बनकर तैयार हो जायँगे।

स्टू (Stew)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी का मास, दो छोटे शलजम, दो गाजर, दो गाँठ प्याज, चार आलू, छ लौग, दो पत्ते जावित्री के, आवश्यकतानुसार काली मिर्च और नमक तथा दो चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को बोटियों मे काटकर धो लीजिये। गाजर, शलजम और प्याज को टुकडों में काट लीजिये। आलुओ को उबालकर कुचल डालिये। अब मास को गर्म घी मे पाँच मिनट तक भूनकर उसमे प्याज, शलजम और गाजर डाल दीजिये। उनको कुछ देर तक भूनिये और मसाला डालकर पानी से ढँक दीजिये। उसे हलकी आग पर पकाइये। जब वह पककर नर्म हो जाय तब कुचले हुए आलुओ मे शोरवा मिलाकर आग पर पाँच मिनट तक पकाकर स्टू मे मिला दीजिये। इस प्रकार स्टू बनकर तैयार हो जायगा। यह वहुत स्वादिष्ठ होता है।

मांस का कलिया (Meat Kaliya)

आवश्यक सामग्री—एक पाव वकरी या भेड का मास दो गाँठ प्याज कटी हुई, एक चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, आधा पाव घी, दो लाल मिर्चें, थोड़ा सा जीरा तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास के छोटे-छोटे टुकड़े करके धो लीजिये और पीसकर मसाला भी तैयार कर लीजिये। पतीली में घी

डालकर प्याज तल लीजिये। उसी मे सब मसाले भी डालकर तलिये। इसके पश्चात् जब मसाला सुनहरा हो जाय तब उसमे मास के टुकड़े डाल दीजिये। पन्द्रह मिनट बाद जब मास भुन जाय तब उसमे पानी डाल दीजिये। अब पतीली को ढक्कन से ढँककर मास को मन्दी आग पर पकाइये। जब पककर तैयार हो जावे तब उसे उतारकर रख लीजिये और प्लेटो मे परोसकर खाइये।

गोश्त खिचड़ी (Meat Khicheri)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मास, चार प्याज की गाँठे, एक इच अदरख का टुकडा, छः लहसुन की फलियाँ तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस काटकर साफ कर लीजिये। प्याज को बारीक काटकर धो लीजिये। अदरख और लहसुन को खूब पीसकर गरम घी मे प्याज के साथ भून लीजिये। मास को भी इसमे डालकर थोडी देर तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमे दो कप पानी डालकर हलकी आग पर पकाइये। खिचडी भी बनाकर रख लीजिये। जब मास आधा नरम हो जाय तब इसमे शोरबा और मास मिलाकर हल्की आग पर पकाइये। जब यह नरम हो जाय और इसका पानी सूख जाय तव उतारकर खाइये। यह खिचडी वहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

कोरमा (Korma)

आवश्यक सामग्री—एक सेर भेड़ या बकरी का मास, चार प्याज, दो कप दही, दो चम्मच नमक, एक नीबू, छ. चम्मच खसखस, एक गुच्छा हरे धनियो का, तीन चम्मच सूखा धनियाँ, वारह लौंग, दो इच दाल-चीनी का टुकडा, दो टुकडे अदरख के, वारह फलियाँ लहसुन की, छ. हरी मिर्चें तथा आवश्यकतानुसार घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को साफ करके दही और नमक मे भिगो दीजिये। प्याज छील, काटकर रख लीजिये। शेष मसाले को अच्छी तरह घोट लीजिये। मास के मिश्रण को तव तक पकाइये जव

तक कि उसका दही न सूख जाय। इसके पश्चात् उसमें घोंटा हुआ मसाला डालकर थोडी देर तक पकाइये। मास को घी मे डालकर भून लीजिये। जब वह सुर्ख हो जाय तब उसमे प्याज को तलकर छौक दे दीजिये। परोसते समय उसमे नीबू का रस मिलाकर उसे स्वादिष्ठ बना लीजिये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

कोरमा दूसरी विधि (Korma)

आवश्यक सामग्री—भेड या बकरी का ताजा मांस, सब मसाला, दही, बादाम, किशमिश, केसर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याज को घी मे तलकर सुर्ख कर लीजिये। उसमें पिसा हुआ सब मसाला डालकर अच्छी तरह भून लीजिये। अब मास को काट, धोकर दही के साथ उस मसाले मे डाल दीजिये। जब वह पककर नरम हो जाय तब उसे उतार लीजिये।

परोसते समय उसमे तले और कटे हुए बादाम, किशमिश तथा केसर डालकर अधिक स्वादिष्ठ बना लीजिये।

मांस का पुलाव (Meat Pulao)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बकरी या भेड का मास, एक प्याला चावल पुलाववाले, दो उबले हुए अण्डे, आधी छटाँक किशमिश, आधी छटॉक बादाम, आधी चम्मच केशर, दो गॉठ प्याज की, आधा पाव घी, दो टुकडे दालचीनी, दो बडी इलायची, दो लौग, एक हरी मिर्च, आधी चम्मच धनियॉ, आधी चम्मच अदरख, आधी चम्मच हल्दी, धनियॉ हरा तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को साफ करके पानी मे भिगो दीजिये। मास को धोकर कटे हुए प्याज के साथ उबाल लीजिये। जव मास पककर मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये। बर्तन मे घी डालकर प्याज, बादाम, किशमिश तल लीजिये। उसी मे चावलो को भूनकर थोड़ा-सा नमक और मास मिला दीजिये और चमचे से जल्दी-जल्दी चलाइये ताकि मास जलने न पावे। अव मास में सव तला हुआ मसाला मिला दीजिये। चावलो को मन्दी आग पर पकाइये। थोड़ी देर

बाद जब चावल पक जाय तब उन्हे उतार लीजिये। पकाते समय पतीली का मुँह अच्छी तरह से बन्द कर देना चाहिये, साथ ही उस तश्तरी मे जिससे पतीली ढँकी है कुछ जलते हुए कोयले भी रख दीजिये।

चावल परोसते समय उन्हे साफ प्लेट मे रखकर किशमिश, बादाम तथा उबाले हुए अण्डो को दो टुकड़ों मे करके चावलो के ऊपर रख दीजिये।

मांस की बिरयानी (Meat Biryani)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया बकरी या भेड का मास, एक पाव पुलाववाला चावल, मसाले (जो मुर्गी की बिरयानी मे, प्रयोग मे लाए गए है), आधा पाव दही, दो कटी हुई प्याज की गाँठ, एक छटाँक घी, आधी छटाँक मूँगफली, दो फली लहसुन की, सोठ, धनियाँ, पोदीना, मिर्च, तथा नमक आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को घी मे डालकर भून लीजिये और पतीली मे उबाल लीजिये। ऊपर से प्याज घी मे भूनकर चावलो मे मिला दीजिये। सब मसालो को घी मे भून लीजिये। जब मसाला भुनकर सुर्ख हो जाय तब उसमे मास छोड़ दीजिये। मास और मसाले को चमचे से चलाकर खूब मिला दीजिये। थोडी देर बाद उसमे दही और पानी भी डाल दीजिये। जब मास पककर मुलायम हो जाय तब उसमे चावल, केशर तथा पानी मिला दीजिये। अब इसे मन्दी-मन्दी आग पर पकने दीजिये। पतीली का मुँह ढक्कन से बन्दकर उस पर कोयले रख दीजिये। जब वह पककर तैयार हो जाय तब उसमे मूँगफली, किशमिश, प्याज मिलाकर खूब चलाइये। इस प्रकार मास की बिरयानी बनकर तैयार हो गई।

मुर्गी की बिरयानी (Chicken Biryani)

आवश्यक सामग्री—एक बडी मुर्गी, आधा सेर पुलाववाले चावल, एक पाव घी, छः गाँठ प्याज की, एक पाव दही, आठ इलायची, आठ लौंग, चार लहसुन की फली, आधी छटाँक अदरख, एक छटाँक साबूत धनियाँ, चार हरी मिर्च, एक चम्मच खसखस, सोठ, पोदीना, दालचीनी, केशर तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर उसके टुकडे कर लीजिये। सोठ, धनियाँ, लहसुन, पोदीना, मिर्च, दालचीनी, चार लौग, चार इलायची तथा खसखस पीस लीजिये। चावलो को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और उबाल तथा भून लीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे घी डालकर गर्म करिये और उसमे दालचीनी, चार लौग, चार इलायची, दही और नमक डाल दीजिये। थोड़ी देर बाद जब यह मसाला भुन जाय तब उसमे मुर्गी डाल दीजिये। उसे चमचे से चलाते रहिये। करीब बीस मिनट के बाद जब मुर्गी पक जाय तब उसमे चावल और एक प्याला पानी और डाल दीजिये। ऊपर से एक चम्मच केशर का पानी डालकर धीमी-धीमी आग पर पकाइये। जब चावल मुलायम हो जाय तब उसमे भुनी हुई प्याज डालकर अच्छी तरह मिलाइये और परोसकर खाइये।

शोरवेदार मुर्गी (Curry Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी जो न बहुत बड़ी हो और न बहुत छोटी, एक प्याज की गॉठ, छ फली लहसुन की, दो हरी मिर्चें, एक इच अदरख का टुकडा, लौग, दालचीनी, इलायची, एक कप दही, आधे नीबू का रस, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच जीरा, आधी चम्मच राई, दो चम्मच धनियॉ, तीन लाल मिर्चें, हरा धनियाँ, नमक तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी काटकर साफ कर लीजिये और उसे नमक और दही मे मिला दीजिये। आधी प्याज, लहसुन और अदरख काटिये। हरी मिर्च, प्याज, लहसुन और अदरख को तलकर सुर्ख कर लीजिये। इसमे कटा हुआ मसाला मिलाकर भून लीजिये। अब इस मसाले मे मुर्गी और दही तेज आग पर पकाइये। जब वह सुर्ख होकर सूख जाय तव उसमे हिलाकर पानी मिला दीजिये और उसे हल्की आग पर पकाइये। जव वह पककर नर्म हो जाय और शोरवा ठीक वन जाय तव उसे उतार लीजिये। खाने के लिए परोसते समय उसमे नीबू का रस मिला दीजिये जिससे वह और भी स्वादिष्ठ हो जाय।

तली हुई मुर्गी (Fried Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, एक छटाँक नमक, एक अण्डा, एक पाव रोटी के टुकडे, एक छटाँक काली मिर्च तथा एक छटाँक घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर साफ कर लीजिये। अण्डे को तोडकर उसकी जर्दी निकाल लीजिये। अब मुर्गी के कटे हुए एक-एक टुकडे को आटे मे सानकर अण्डे मे डुबा दीजिये। इसके पश्चात् उनको रोटी के टुकडो मे मिला दीजिये और बर्तन में घी डालकर उनको आग पर भून लीजिये। जब वह भुनकर लाल हो जाय तब उसमे थोड़ा-सा गर्म पानी, काली मिर्च और नमक मिला दीजिये। जब भुनकर उसका शोरवा खूब गाढा हो जाय तब उसे उतार लीजिये। इस प्रकार मुर्गी को तल लिया जाता है।

ठण्डी मुर्गी या बतख (Cold Chicken or Duck)

आवश्यक सामग्री—बचा हुआ मुर्गी या बतख का मांस, बारीक कुतरी हुई हरी अजवाइन, जायफल, दूध, काली मिर्च, नमक, दूध, डुबोने के लिए काफी अण्डे तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस और अजवाइन को कूट लीजिये। उसमे सब मसाला मिलाकर अखरोट की तरह के गोले बना लीजिये। अब दूध और नमक डालकर अण्डो को फेट लीजिये। इसके पश्चात् उन गोलो को फेटे हुए अण्डो मे डुबो दीजिये और डबलरोटी के चूरे मे लपेटकर घी मे तल लीजिये।

मुर्गी या बतख को दूसरी विधि के अनुसार पट्टियो मे काटकर सलाद मे डालकर उनकी सैण्डविच बनाकर भी प्रयोग मे ला सकते है।

पाउंडेड चिकन (Pounded Chicken)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का सीना, $\frac{1}{4}$ चम्मच नमक तथा $\frac{1}{4}$ चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली मे सब सामग्री तथा काफी पानी डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। अब मुर्गी को हल्की आग पर पका लीजिये। जब वह नर्म हो जाय तब हड्डियो पर से मास उतार

लीजिये। इसके पश्चात् मास को कूटकर शोरबे में मिला दीजिये। इस प्रकार पाउडेड चिकन बनकर तैयार हो जायगी।

मुर्गी का कलिया (Chicken Kaliya)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, दो प्याज की गाँठ, एक पाव घी, एक प्याला हरे नारियल का पानी, एक अदरख का टुकडा, चार लाल मिर्च, एक चम्मच हल्दी, दो चम्मच धनियाँ साबूत, एक लहसुन की फली तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काटकर खूब अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये। मसाले को खूब महीन सिल पर पीस लीजिये। अव एक पतीली मे घी गर्म करके उसमे प्याज, अदरख, लहसुन तथा सब मसाला भून लीजिये। मसाला सुर्ख हो जाने पर मुर्गी का मास डाल, चमचे से चलाकर मसाला अच्छी तरह से मिला दीजिये और ऊपर से एक प्याला पानी डाल दीजिये। पतीली को ढक्कन से ढँक दीजिये। जब मास खूब अच्छी तरह पक जावे तब उसमे नारियल का पानी डाल दीजिये। जब शोरवा गाढा हो जाय तव उसे उतार लीजिये और भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

आलू के कटलेट्स (Potato Cutlets)

आवश्यक सामग्री—चार बोटियाँ मछली या बकरी के मास की, एक सेर आलू, चार चम्मच दूध, चार चम्मच जई का आटा या डबलरोटी का चूरा। स्वाद के अनुसार नमक, काली मिर्च, टमाटर या वूस्टर साँस तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलुओ को उबालकर बट लीजिये। मास या मछली को उवाल लीजिये और उसको पीसकर कीमा बना लीजिये। उस पर नमक और काली मिर्च छिडकिये, और उसमे वॉस्टर सॉस डालिये। आलुओ को थोडा दूध डालकर गीला कर लीजिये और उनके छोटे-छोटे गोले वना लीजिये। मास की कटलेट वनाइये और उन्हे जई या डवलरोटी के आटे मे लपेट लीजिये। इनको गर्म घी मे अच्छी तरह सेकिये। जव ये सुर्ख पड जायँ तव इन्हे निकालकर खाइये।

चिंगरी कटलेट (Chingree Cutlets)

आवश्यक सामग्री—छ बडे झीगे, दो प्याज की गाँठें, आधी इच अदरख का टुकडा, एक अडा, डबलरोटी का चूरा, घी या मक्खन और आवश्यकतानुसार नमक तथा मिर्चें।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झीगो को साफ कर लीजिये, फिर उनको लम्बाई मे चीरकर, ऊपर से हलके हाथ से भोकिये। अब अदरख और प्याज को सिल पर अच्छी तरह पीसकर उसमे नमक मिला दीजिये। इसके पश्चात् पीसा हुआ मसाला झीगो पर मलकर अच्छी तरह फेंटे हुए अण्डे में डुबो दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे डबलरोटी के चूरे मे लपेट कर थोड़े से घी मे तल लीजिये। जब वे खस्ता और सुर्ख हो जायँ तब उन्हे निकालकर प्रयोग मे लाइये।

मगज कटलेट्स (Brain Cutlets)

आवश्यक सामग्री—एक भेड का मगज, एक अण्डा, ¼ चम्मच हल्दी, ¼ चम्मच पिसी हुई मिर्चें, डबलरोटी का चूरा, आवश्यकतानुसार नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मगज पर से चमडी उतारकर उसे धोकर खूब साफ कर लीजिये। अण्डे को खूब अच्छी तरह फेट लीजिये। अब मगज से दुगुना पानी पतीली मे डालकर उसे उबाल लीजिये और निकालकर चार टुकडो मे काट लीजिये। इसके पश्चात् उन पर हल्दी, नमक और मिर्च छिडक दीजिये। फिर फेंटे हुए अण्डे मे डुबोकर डबलरोटी के चूरे मे लपेट लीजिये। इनको गर्म घी मे भूनिये। जब सुर्ख हो जायँ तब निकालकर गर्म-गर्म नीबू की फाँको के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

दाल कटलेट्स (Dal Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बची हुई दाल तथा उबले हुए अण्डे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दाल को सुखाकर कुचल लीजिये। अब उसमें बारीक कुतरे हुए अण्डे डालकर वेजीटेबल कटलेट्स बनाने की

विधि से बनाइये और प्रयोग मे लाइये। यह कटलेट्स भी उसी की तरह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

वेजिटेबल कटलेट्स (Vegetable Cutlets)

आवश्यक सामग्री—दो कप बची हुई उबली या तली हुई सब्जियाँ, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच राई, डबलरोटी का चूरा या बेसन, दो अण्डे तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सबसे पहिले सब्जियो को कुतर लीजिये। घी गर्म करके उसमें सब्जी, हल्दी और राई डाल दीजिये। उन सबको थोडी देर तक भूनिये। भुनने के बाद आग से उतारकर उसके ½ इच मोटे कटलेट बनाइये। इसके पश्चात् उन्हे फेंटे हुए अण्डे मे डुबोकर बेसन या डबलरोटी के चूरे में लपेटकर थोड़े से गर्म घी मे आग पर भून लीजिये। जब वे भुनकर सुर्ख हो जायँ तब आग पर से उतारकर प्रयोग मे लाइये।

स्टू कटलेट्स (Stew Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बकरी का मास, घी या मक्खन, प्याज, गाजर, शलजम और सेलरी आदि तरकारियाँ, नमक, मिर्च आवश्यकतानुसार, गर्म मसाला, स्टॉक, आटा तथा टमाटर आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास के कटलेट बनाकर कड़ाही मे घी डालकर दोनों ओर से अच्छी तरह सेक लीजिये। फिर स्टू बनाने के बर्तन मे रखकर ऊपर से उसमे कटी हुई सब्जियाँ मिला दीजिये। इसके पश्चात् नमक, मिर्च भी आवश्यकतानुसार डालकर चटपटा वना लीजिये। इसके साथ ही एक मलमल के टुकडे मे गर्ममसाला बाँधकर डाल दीजिये। तरल बनाने के लिए उसमे इतना पानी या स्टॉक डालिये कि कटलेट उससे ढँक जायँ। इन सब चीजो को डालने के पश्चात् बर्तन को ढँककर आग पर करीब एक घण्टे तक पकाइये। उसमे पानी यदि अधिक हो जाय तो पानी निथारकर निकाल लीजिये और गाढा बनाने के लिए थोड़ा आटा स्टॉक मे गूँधकर पतीली मे डाल दीजिये। अव उसको रगीन वनाने के लिए थोडा-सा ब्राउन रंग मिला दीजिये। भोजन को और भी सरस वनाने के लिए उसमे टमाटर काटकर डाल दीजिये।

इसके पश्चात् कटलेट्स को प्लेट में पकी हुई गाजर या शलजम के टुकडो के चारो ओर या उबले हुए आलुओं के कटे हुए पर्तो के चारों ओर क्रम से सजाकर रख दीजिये और ऊपर से उन पर शोरवा डाल दीजिये।

बकरी के मांस की चॉप या कटलेट्स
(Mutton Chops or Cutlets)

आवश्यक सामग्री—बकरी के मास के कटे हुए कटलेट्स, दो पौड प्याज, एक पौड आलू, एक औंस घी या मक्खन, एक चम्मच नमक, मिर्च तथा दूध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास के कटलेट्स को आग पर भून लीजिये। प्याज और आलू को अच्छी प्रकार धो-छीलकर काट लीजिये। दोनो को एक साथ पकाइये। जब वे पककर नर्म हो जायँ तब उनको कुचलकर भुर्ता-सा बनाइये। उन्हे चटपटा बनाने के लिए नमक-मिर्च मिलाइये। इसके पश्चात् उन्हे घी और दूध मे गूँधकर काफी पतला कर लीजिये। जब यह मलाई की तरह मुलायम हो जाय तब इसे आग पर गर्म करके परोसने की प्लेट मे बेर की शकल मे रख दीजिये और चारो ओर भुने हुए मास के कटलेट्स क्रम से लगाइये। इस प्रकार चॉप या कटलेट्स बनकर तैयार हो जायगी।

डबलरोटी की कटलेट

आवश्यक सामग्री—एक ताजी अच्छी डबलरोटी, वेसन, घी, धनियाँ, मिरच, नमक, कुचली हुई इलायची, किशमिश, गरी, उबले हुए आलू तथा प्याज का लच्छा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम एक तेज छुरी से डबलरोटी के पतले-पतले टुकडे कर लो। अब एक टुकड़े भर उबले आलू का लच्छा, प्याज का लच्छा, किशमिश, इलायची, गिरी तथा थोडा-सा नमक और मिरच भी छिडक लो और एक टुकडा उसके ऊपर रखकर दोनों को चार छोटी साफ सीको से वन्द कर दें। एक वर्तन मे वेसन घोलकर उसमे नमक-मिरच तथा थोडा-सा गरम मसाला डाल दें। अव उस सीको द्वारा वन्द किए हुए डबलरोटी के टुकड़ों को वेसन में डुबा-डुबाकर घी मे तल ले।

यह वस्तु चाय के समय प्लेटो में रखी हुई बहुत ही आकर्षक लगती है। यह हरे धनिये की चटनी के साथ खाने मे अत्यन्त ही स्वादिष्ठ लगती है। चाय के साथ खाने के लिए यह सबसे सस्ता और अच्छा नाश्ता है।

स्वीट ड्रेसिग (Sweet Dressing) (पहली विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा कप दूध, एक चम्मच पिसी हुई सोंठ, चौथाई कप शहद।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध को बर्फ मे लगाकर खूब ठण्डा कर लीजिये। जब दूध खूब ठण्डा हो जाय तब उसमे पिसी हुई सोठ तथा शहद मिला दीजिये। इसके पश्चात् इन सबको दूध के साथ खूब अच्छी तरह फेटिये। इस प्रकार स्वीट ड्रेसिग बनकर तैयार हो जायगा। तैयार होने पर उसे प्रयोग मे लाइये।

स्वीट ड्रेसिग (Sweet Dressing) (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—तीन अडो की सफेदी, चौथाई कप गर्म दूध, एक कप पिसी हुई चीनी तथा आधा चम्मच वेनिला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की सफेदी निकालकर फेटिये; जब वह सख्त हो जाय तब उसमे थोडी-सी चीनी डालकर दुबारा फेटते रहिये। इसके पश्चात् उसमे दूध तथा वेनिला मिलाकर खूब फेटिये। जब सब चीजे अच्छी तरह मिल जायँ तब उसे प्रयोग मे लाइये।

स्वीट ड्रेसिग (Sweet Dressing) (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—तीन अण्डो की जर्दी, $\frac{1}{3}$ कप उबलता हुआ पानी, तीन चम्मच नीबू का रस, एक कप पिसी हुई चीनी, कुटा हुआ पेपरमिट तथा $\frac{1}{3}$ कप घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की जर्दी निकालकर खूब फॅटिये। सॉसपेन या पतीली मे घी डालकर उसमे थोडी-थोडी चीनी मिलाकर उसे फेटिये। अब उसमे अण्डो की जर्दी मिलाकर ऊपर से उबला हुआ पानी डालिये। इसके पश्चात् इन सबको अच्छी तरह मिलाकर खूब पकाइये। जब पककर खूब गाढा हो जाय तब इसे उतार लीजिये। ठडा होने पर इसमे नीबू का रस और पेपरमिट डालकर काम मे लाइये।

फ़्रेंच-ड्रेसिंग (French Dressing)

आवश्यक सामग्री—छ. चम्मच जैतून का तेल (Olive oil) दो चम्मच नीबू का रस, चार चम्मच कद्दूकस मे कसी हुई प्याज, दो चम्मच पिसी हुई राई, दो चम्मच महीन कटा हुआ लहसुन, नमक, थोडीसी शक्कर तथा दो चम्मच पिसी हुई मिर्च।

बनाने की विधि—जैतून के तेल और नीबू के रस को मिलाकर हिलाइये। शेष सब सामग्री डालकर एक या डेढ घटे तक भिगोइये। इस प्रकार फ्रेंच ड्रेसिंग बनकर तैयार हो जाती है। इसमे अपने स्वाद के अनुसार काली मिर्च, अदरख तथा लौंग आदि डालकर बना सकते हैं। अब प्रयोग में लाते समय निकालकर खाइये।

सॅगोपुडिंग (Sago Pudding)

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच साबूदाना, तीन कप दूध, चार चम्मच शक्कर तथा दो अण्डे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम साबूदाना, दूध तथा शक्कर तीनो को मिलाकर हलकी ऑच पर पकाइये। जब पककर गाढा हो जाय तो ऑच पर से उतार लीजिये और ठण्डा कर लीजिये। जब साबूदाना पक जाय तव इसमे अण्डे फेंटकर डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे भोजन के समय स्टूड फ्रूट के साथ परसकर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ बनता है।

राइस पुडिंग (Rice Pudding)

आवश्यक सामग्री—एक कप दूध, एक चम्मच चावल, कद्दूकस किया हुआ जायफल, चुटकी भर नमक तथा आवश्यकतानुसार शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चावलो को तेज ऑच पर दूध मे उबालिये। जब चावल नरम हो जायँ तब उनमे शेष सब सामग्री डालकर फायर-प्रूफ डिश मे डाल दीजिये। अब इसे ओवन मे हलकी ऑच पर बीच-बीच मे हिलाते हुए सेकिये। यदि आवश्यकता पडे तो दूध अधिक डाल दीजिये। इसके पश्चात् जब पुडिंग ऊपर से हल्की सुर्ख हो जाय और चावल व दूध अच्छी तरह मिल जायँ व काफी गाढे हो जायँ तब इसे उतारिये और आवश्यकतानुसार प्रयोग मे लाइये।

ब्रेड पुडिंग (Bread Pudding)

आवश्यक सामग्री—डेढ कप कुटी हुई ताजी या बासी डबलरोटी के टुकडे, तीन कप दूध, एक अण्डा, दो चम्मच शक्कर, एक चम्मच किशमिश, दो चम्मच कुतरे हुए बादाम, घी या मक्खन, पिश्ता, वेनिला, ऐसेन्स की कुछ बूंदे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डे को अच्छी तरह फेंटकर उसमे दूध और शक्कर मिलाइये। अब प्याले मे डबलरोटी और किशमिश रखकर ऊपर से दूध डाल दीजिये और उसे घी से मले हुए चिकने कागज से ढँक दीजिये। इसके पश्चात् प्याले को उबलते हुए पानी के बर्तन मे रखिये, पानी प्याले के पौन हिस्से तक आना चाहिये। फिर इसको डेढ घण्टे तक भाप से पकाइये। इसके पश्चात् शेष सब सामग्री डालकर एक घण्टे के पश्चात् परोसकर खाइये। सुगन्ध के लिए वेनिला ऐसेन्स की कुछ बूँदे डाल दीजिये।

सॅगो पुडिंग (Sago Pudding)

आवश्यक सामग्री—तीन कप दूध, चार चम्मच चीनी, दो चम्मच साबूदाना तथा दो अण्डे।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी बर्तन मे हल्की आँच पर साबूदाना, दूध और चीनी मिलाकर पकाइये। जब यह गाढा हो जाय तब इसे आँच से उतारकर ठडा कर लीजिये। इसके पश्चात् अण्डो को फेंटकर जब साबूदाना पक जाय तब उसमे मिला दीजिये। तैयार हो जाने पर स्टूड फ्रूट के साथ परोसकर खाने के काम मे लाइये।

पाइ कवर (Pie Cover)

आवश्यक सामग्री—पाई का ऊपर का भाग, बासी डबलरोटी के टुकडे, गरम मसाला, चीनी तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पाई के ऊपरी भाग को डबलरोटी के छोटे-छोटे टुकडो से ढाँक दीजिये। उसमे घी डाल दीजिये, साथ ही चीनी पीसकर तथा गरम मसाला छिड़ककर आग पर सेक लीजिये। अच्छी तरह से सिंक जाने पर खाने के काम मे लाइये।

पाइज (गर्म अथवा ठंडी) (Pies, Hot or Cold)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को आधाकच्चा पका लेना चाहिये। इसके पश्चात् उसको पाई बनाने के काम मे लाना चाहिये। क्योकि माँस अन्य वस्तुओं की अपेक्षा पकाने मे बहुत समय लेता है।

पाई बनाने के लिए मास को पहिले साफ करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेना चाहिये। उनको पाई बनाने के बर्तन (Pie Dish) मे रखकर उसमे नमक, मिर्च और आवश्यकतानुसार स्टॉक (Stock) या पानी मिला देना चाहिये जिससे मास अच्छी प्रकार तरल हो जाय। इसके पश्चात् पाईडिश को दूसरी डिश से ढँक देना चाहिये और उसको एक सम-तापक्रम की भट्टी मे रखकर एक घण्टे से लेकर डेढ घण्टे तक पकाना चाहिये। इसको चूल्हे पर गर्म प्लेट और प्लेट के ऊपर पतीली रखकर भी पकाया जा सकता है।

अब मॉस को पकने के पश्चात् चूल्हे से उतारकर ठण्डा कर लीजिये। पाई-डिश के किनारो से मॉस को हटा लीजिये और तसवीर के फ्रेम की तरह पेस्ट्री की पट्टियाँ-सी बिछा दीजिये। ऊपर से पेस्ट्री द्वारा मॉस को ढँक दीजिये। ढंकते समय यह ध्यान रखना चाहिये कि पेस्ट्री की तह अधिक मोटी न हो जाय। अब छुरी और काँटे की सहायता से दोनो तहों को अच्छी तरह दबाकर एक दूसरे से मिला दीजिये। पकाते समय यदि पेस्ट्री सिकुडने लगे तो कोई हानि की बात नही है। इसके पश्चात् पेस्ट्री मे एक छेद कर दीजिये और उसकी एक या दो पत्तियाँ-सी बनाकर देखिये कि वे ठीक बैठती है या नही। इसी प्रकार और भी फूल और पत्तियाँ बनाकर उनको अलग से पका लीजिये। अब पाई को गर्म भट्टी (Oven) में आधे घण्टे तक पकाइये। पकाते समय पाई को बीच-बीच मे देखते अवश्य रहना चाहिये। यदि पकने से पहिले ही पेस्ट्री काफी ब्राउन हो जाय तो उसको चिकने कागज से ढँककर फिर अच्छी प्रकार से पकाना चाहिये। इस प्रकार जब पाई पककर तैयार हो जाय तब उसमे कीप या जेल (Keep or Funnel) की सहायता से कुछ गर्म स्टॉक पेस्ट्री मे बने छेद मे होकर डाल दीजिये। यदि पाई को ठण्डा करके प्रयोग मे

लाना चाहते है तो आधा पौण्ड स्टॉक मे ¼ औस जेलेटिन (Gelatine) मिला देना चाहिये। यदि स्टॉक अधिक भारी हो तो उसमें जेलेटिन मिलाने की कोई आवश्यकता नही है। अन्त मे छेद के ऊपर फूल, पत्ती अच्छी प्रकार जमा देना चाहिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ पाई बनकर तय्यार हो जायगी।

जेली पाई (Jelly Pie)

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड गर्म स्टीक (Steak), छ. बोटियाँ वेकन (Bacon), एक सख्त उबला हुआ अण्डा, नमक, मिर्च, पिसे हुए नीबू के छिलके, टूटा हुआ पार्सले, दो चाय-चम्मच-सिरका, एक चुटकी शक्कर, एक औस जेलेटिन (Gelatine), दो वडे चम्मच चर्बी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मॉस को साफकरके छोटे-छोटे घनाकार टुकडो मे काट लीजिये और आधी गॉठ प्याज के साथ उसे घी में तल लीजिये। अब वेकन के पर्त काट लीजिये। इसके पश्चात् एक उथली प्लेट मे यह सब चीजे, कटे और उबले हुए अण्डे, नमक, मिर्च, नीबू का छिलका, और टूटे हुए पार्सले इत्यादि को उसमे क्रम से अच्छी प्रकार लगा दीजिये। फिर उसमे स्टॉक डाल दीजिये। अब उस प्लेट को ढँककर धीमी आग पर लगभग तीन घण्टे तक पकाइये। पकने के पश्चात् उसको ठण्डा होने दीजिये। यदि ऊपर चर्बी की तह-सी जम जाये तो उसको साफ कर दीजिये।

इसके पश्चात् अलग से एक पौण्ड जेलेटिन, सिरका और शक्कर खूब अच्छी प्रकार घोल लीजिये और उसे प्लेट मे डालकर रख दीजिये।

यदि अण्डे सख्त हो तो मांस और अण्डो को बराबर मात्रा में प्रयोग मे लाइये।

मुर्गी के बच्चे की पाई (Chicken Pie)

आवश्यक सामग्री—मुर्गी, कूल्हे का मास, एक अण्डा, टूटा हुआ पार्सले, पेस्ट्री, चुटकी भर जावित्री, नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को भाप मे पका लीजिये, और मांस मे से हड्डियो को अलग कर दीजिये। मास के अच्छे-अच्छे भाग को

मॉस का ठण्डा पकवान बनाने के लिए रख लेना चाहिये। और शेष मॉस को पाईं बनाने के काम मे लाना चाहिये।

हड्डियो से मॉस को अलग करने के पश्चात् ही बकरी या भेड के कूल्हे का माँस घनाकार टुकड़ो मे काटकर उसमे मिला दीजिये। अण्डे को उबालकर उसको स्लाइसो मे काट लीजिये। इसके पश्चात् इन सबको पाई-डिश मे डालकर ऊपर से टूटा हुआ पार्सले डाल दीजिये। फिर हड्डियो से बनाया हुआ स्टॉक इस प्रकार से डालिये कि वह मॉस को अच्छी प्रकार ढँक ले। ऊपर से नमक, मिर्च, जावित्री मिलाकर इन सबको पेस्ट्री डालकर ढँक दीजिये। इन सबको आधे घण्टे तक तन्दूर (Oven) मे पकाइये। इस प्रकार चिकन-पाई बनकर तैयार हो जायगी।

मुर्गी के बच्चे की पाईं (Chicken Pie) (दूसरी विधि)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को काली मिर्च नमक और नीबू के पत्तों के साथ उबाल लीजिये। अब मुर्गी मे से मॉस के अच्छे भाग को ठण्डे पकवान बनाने के लिए रख दीजिये। शेष मास को टुकडो मे काट लीजिये। मुर्गी के स्टॉक से आधा पौण्ड सफेद चटनी (White Sauce) तैयारकर उसमे स्वाद के अनुसार नमक, मिर्च और नीबू का रस मिला दीजिये। अब मॉस को पाई-डिश मे डालकर ऊपर से सफेद चटनी डाल दीजिये और इन सबको पेस्ट्री से ढँक दीजिये। इसके पश्चात् इनको तन्दूर मे लगभग आधा घण्टा तक पकाइये। पकने के पश्चात् बहुत ही स्वादिष्ठ चिकनपाईं तैयार हो जायगी।

खरगोश के मॉस की पाईं (Rabbit Pie)

आवश्यक सामग्री—खरगोश के कूल्हे के मास के कुछ घनाकार टुकडे, एक अण्डा, टूटी हुई पार्सले, पाईं पेस्ट्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खरगोश को खूब उबाल लीजिये। मांस को हड्डियो से छुडाकर अलग कर लीजिये। साथ ही उसमे कूल्हे के माँस के घनाकार टुकड़े मिलाकर पाईं बनाने की डिश मे रख दीजिये। एक अण्डे को खूब उबालकर उसके पर्त के साथ ही पार्सले को तोडकर मॉस मे मिलाने के लिए पाई-डिश मे डाल दीजिये। मास को ढंकने के

लिए उसमे खरगोश का स्टॉक मिला दीजिये। अब अन्त में ऊपर से पाई पेस्ट्री इस प्रकार से डालिये कि उससे सब चीजें ढँक जायें।

अच्छा तो यह हो कि एक खरगोश के बजाय दो खरगोश काम मे लाये जायँ। यद्यपि एक खरगोश चार व्यक्तियो के लिए काफी होता है। पकाते समय खरगोश के मास के उत्तम भागो से अन्य अच्छी और बढिया प्रकार की चीजे बन सकती है जैसे—फ्रीकेसी (Fricasse), क्रीम (Cream) आदि। इसलिए मास के अच्छे-अच्छे टुकड़ो को बचा लेना चाहिये। बासी मास से पाई तैयार करनी चाहिये।

खरगोश की गर्म बेटर पाई (Rabbit Batter Pie) (Hot)

आवश्यक सामग्री—एक खरगोश, दो सूअर के मॉस के टुकडे (Bacon) मंगोडी बनाने का आट (Batter), नमक, मिर्च तथा क्रीमे के बने हुए कोफ्ते।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम खरगोश को आधा पका लीजिये। फिर उसे साफ करके टुकडो मे काट लीजिये। अब उसे दुबारा पकाने की डिश मे रख नमक, मिर्च मिलाकर खूब चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् जिस पानी मे खरगोश पकाया था उसमे से थोडा-सा पानी लेकर पकाने की डिश मे डाल दीजिये। साथ ही बेकन (Bacon) की छोटी-छोटी बोटियॉ काटकर उनको रोल करके कोफ्तो के साथ डिश मे रख दीजिये। इन सबके ऊपर बैटर का घोल बनाकर डाल दीजिये और भट्टी (Oven) मे लगभग पैंतीस मिनट तक पकाइये। इस प्रकार आपकी सामग्री पककर तैयार हो जायगी। पकने के पश्चात् इसे खाने के काम मे लाइये।

केप पाई (Cape Pie)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी या खरगोश, दो बडी प्याज की गॉठ, दस काली मिर्चें, दो या तीन लौग, एक चम्मच नमक, एक पौण्ड पानी, पकी हुई मैकारोनी (Cooked Macaroni) तथा एक प्याली मलाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी या खरगोश के मांस को स्टूपैन (Stew-pan) मे डाल दीजिये। ऊपर से उसमे कटी हुई प्याज, काली

मिर्चें, लौग, नमक तथा पानी डालकर करीब एक घटे तक जब तक कि मास गल न जाय, पकाइये। अब हड्डियो से मॉस काटकर अलग कर लीजिये और उसे पकी हुई मेकारोनी (Macaroni) के साथ फायर-प्रूफ डिश (Fire-proof dish) मे डालिये। फिर उसमे उस पानी को जिसमे मॉस पकाया गया था डालकर तथा आवश्यकता समझे तो मलाई भी मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसे पेस्ट्री (Pastry) से ढँककर मध्यम आँच पर करीब आधे घण्टे तक पकाइये। पक जाने पर प्रयोग मे लाइये।

कैसेरोल पकवान (Casserole Cooking)

कैसेरोल आमतौर से ऐसे बर्तन मे बनाया जाता है जो चीनी मिट्टी या काँच का बना हुआ हो और ढक्कनदार हो। ऐसे बर्तन मे पकाने से दो लाभ होते है कि पकवान के सारे रस और स्वाद सुरक्षित बने रहते है। दूसरे समय और बर्तन की बचत भी होती है, क्योकि अधिकतर यह जिस बर्तन मे बनाया जाता है उसी में परोसा भी जाता है। यदि बर्तन किसी धातु का बना है तो उसके लिए एक बात ध्यान मे रखनी चाहिये कि बर्तन को आग या जलती हुई गैस पर नही रखना चाहिये। उसे आग पर कोई जाली या अन्य प्रकार के तवे के तरह की चीज रखकर उसके ऊपर रखना चाहिये।

मुर्गी के बच्चे, तीतर तथा खरगोश का कैसेरोल

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का बच्चा, तीतर या खरगोश, चार पतले टुकड़े सूअर के तथा अन्य गोश्त, पार्सले, नीबू का छिलका, दो लौग, आठ काली मिर्चें, एक गाँठ प्याज, दो कप पानी, एक चुटकी भर मक्का, नमक, मिर्च तथा थोड़ा सा ब्राउन रग।

बनाने की विधि—यदि कैसेरोल अधिक पकाना है तो मुर्गी के बच्चे को पूरा पकाइये। परन्तु परोसते समय उसे अलग तश्तरी में रखिये। जहाँ-जहाँ उसमे जोड़ दिखाई दे वहाँ से अलग-अलग काट लीजिये। गोश्त के छोटे-छोटे टुकडे काटकर कैसेरोल मे डाल दीजिये। अब बर्तन मे घी डालकर पिघला लीजिये और उसमे तीतर, मुर्गी का बच्चा आदि डाल

दीजिये। कुछ देर बाद उसमें प्याज कुचलकर डाल दीजिये और इन सबको इतना पकाओ कि उसमें कुछ रग आ जाय। तब उसमे पानी तथा एक मलमल के कपडे मे पार्सले, नीबू के छिलके, लौग, काली मिर्च, बाँधकर डाल दीजिये और बर्तन को ढक्कन से ढाँक दीजिये। अब उसको डेढ से लेकर तीन घटे तक पकाइये। इसके पश्चात् उसमे से मसाले की पोटली निकालकर उसमे एक चम्मच ब्राउनी मिला दीजिये। यदि आवश्यकता हो तो थोडी सी स्पेनी शराब भी मिला दीजिये।

भुने हुए गोश्त के टुकड़ों का कैसेरोल
(Casserole of Steak)

आवश्यक सामग्री—एक पौड भुने हुए गोश्त के टुकड़े (Steak), दो गाँठ प्याज, दो गाजरे, आधा पौण्ड स्टॉक, एक बडा चम्मच आटा, ब्राउनी (रग), नमक, मिर्च, तेजपात तथा हरा मसाला।

बनाने की विधि—गोश्त को साफकरके छोटे-छोटे टुकडो मे काटिये। अब गोश्त को थोडी सी चर्बी या घी के साथ पतीली मे आग पर तल लीजिये। जब उसका रग कुछ ब्राउन हो जाय तब उसमे तरकारी काट और धोकर डाल दीजिये। इन्ही के साथ ही मसाला और स्टॉक भी मिला दीजिये। धीमी आग पर डेढ से दो घटे तक गोश्त की किस्म के अनुसार पकने दीजिये। अब आटे को थोडे से पानी मे खूब गूँधकर गोश्त की अखनी मे मिला दीजिये और थोडी सी ब्राउनी (रंग) मिलाकर चमचे से चलाइये। यदि आवश्यकता समझे तो कुछ (Sherry) शराब भी मिला लीजिये। उसका स्वाद बदलने तथा स्वादिष्ठ बनाने के लिए टमाटर या चटनी का भी प्रयोग किया जा सकता है।

हंगरी का कैसेरोल (Hungarian Casserole)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड गोश्त, एक गाँठ प्याज, पाव पौण्ड चर्बी, आटा, नमक, मिर्चें, नीबू का रस तथा यदि मिल सके तो खट्टी मलाई।

बनाने की विधि—गोश्त को काटकर साफ कर लीजिये। प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये। पतीली मे चर्बी डालकर उसमे गोश्त

और प्याज को तल लो। जब वह हल्का ब्राउन रंग का हो जाय तब टमाटरो को गरम पानी मे डालिये और उनके छिलके उतार कर काट लीजिये। अब उनको गोश्त मे नमक, मिर्च और नीबू के रस तथा आवश्यकतानुसार पानी डालकर पतीली को ढँककर करीब दो घटे तक आग पर पकने दीजिये। इसके पश्चात् पकते गोश्त मे से थोडा सा शोरवा निकालकर आटा गूँध लीजिये। यदि खट्टी मलाई हो तो उसे भी इसमे मिला दीजिये। अब इसे चखकर आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये।

सेम और माँस का कैसेरोल
(Haricot Beans and Bolen en Casserole)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड सेम, मास, दो छोटी प्याज की गाँठ, नमक, मिर्च तथा एक बडा चम्मच सुनहरी शर्बत (Golden Syrup)।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेम को खूब अच्छी तरह धोकर ठण्डे पानीमे डालकर रख दीजिये। रात भर भीगी रहने के पश्चात् सेम को उसी पानी मे जिसमे कि वह रात भर भीगती रही थी डालकर आग पर चढा दीजिये और करीव तीन घण्टे तक पकाइये। अब गोश्त (Bacon) के टुकडे करके किसी बर्तन मे मिला दीजिये, साथ ही प्याज डालकर तल लीजिये। इसके पश्चात् प्याज और गोश्त (Bacon) को भी सेम मे मिलाकर उसमे आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च मिला दीजिये। इस प्रकार सबका मिश्रण हो जाने पर उसे दुबारा धीमी आग पर चढा कर वीस मिनट तक पकाइये। पकाते समय उसे चमचे से वार-वार चलाते रहिये। ताकि वह जल न जाय। यदि चाहे तो रुचि के अनुसार उसमे टमाटर या टमाटर की चटनी (Tomato Sauce) भी मिला सकते है। इस प्रकार यह तैयार हो जाने के पश्चात् भोजन के समय प्रयोग मे लाइये।

मटन ब्रॉथ (Mutton Broth)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बकरी की हड्डी के साथ पसलियोवाला मॉस, दो प्याज, दो गाजर, एक कप उवाले हुए चावल, काली मिर्च, हरा धनियाँ तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मॉस को बोटियो में काटकर धो लीजिये। प्याज को चार-चार टुकडो मे तथा गाजर को दो टुकडो मे काटकर रख लीजिये। चावलो के अतिरिक्त अन्य सब सामग्री पानी के साथ पतीली में डालकर आग पर उबाल लीजिये। जब वह उबल जाय तब उसे हल्की आग पर दो घटे तक पकाइये। इसके पश्चात् जब वह पक जाय तब उसका पानी बाहर निकाल दीजिये और उस पर चावल छिड़क-कर खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ बनता है।

मटन ब्रॉथ (दूसरी विधि) (Mutton Broth)

आवश्यक सामग्री—एक पाव बिना हड्डी और चरबी का मॉस, आठ चम्मच चावल, अदरख तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मॉस को एक-एक इच की बोटियों में काटकर साफ कर लीजिये। चावलों को धो-बीनकर साफ कर लीजिये और एक मोटे कपडे की पोटली में बाँध लीजिये। अब दो कप पानी एक पतीली मे डालकर आग पर उबाल लीजिये। उसके ऊपर से झाग उतार-कर आग धीमी कर दीजिये और उसमे चावलो की पोटली, अदरख और नमक मिला दीजिये। पतीली को ढककर करीब एक घण्टे तक हल्की आग पर पका लीजिये। इसके पश्चात् एक कप मे शोरवा छानकर डालिये तथा चावलों को प्लेट मे रख लीजिये। यदि चाहे तो चावल और शोरवे मे थोड़ा-सा कीमा मिला दें, जिससे यह और भी अधिक स्वादिष्ठ बन जायगा।

जेली (Jellies)

जेली फलो के रस और चीनी को ठीक-ठीक अनुपात मे मिला तथा पकाकर बनाई जाती है। अच्छी जेली साफ और चमकीली तथा किसी प्रकार के टुकड़े और रवों से रहित होती है। इसमे ताजे फल का प्राकृतिक रग तथा गध होती है। इसको चाकू से काटने पर इसके किनारे साफ कटते है तथा चाकू से चिपकते नही है। जब यह ग्लास से बाहर निकाली जाती है तब इसकी अपनी शक्ल बन जाती है। यह कभी भी तरल नही होती, बल्कि जिस फल की जेली बनती है उसके खाने मे उसी फल के

गूदा खाने का सा स्वाद आता है। यह जिन फलो की बनाई जाय उनमे एसिड (Acid) और पैक्टीन (Pactin) का काफी मात्रा में होना आवश्यक है। कुछ कम पके फलों में पूरे पके हुए फलों की अपेक्षा एसिड और पैक्टिन की मात्रा अधिक होती है, किन्तु उनमे गन्ध (Flavour) की कमी रहती है। इसलिए एक चौथाई कम पके हुए फल तथा तीन चौथाई पूरे पके हुए फल मिलाकर जैली तैयार करना अच्छा रहता है। जिन फलो मे एसिड अथवा पैक्टिन की मात्रा कम रहती है उनके साथ खट्टे सेब मिला लिए जाते है, क्योंकि सेब का रस रग और गध को बहुत ही कम मात्रा मे प्रभावित करता है।

जेली स्पंज (Jelly Sponge)

आवश्यक सामग्री—चार ताजे अडे, चार कप दूध, चार चम्मच चीनी, दो चम्मच सादी जेलॅटिन, दो चम्मच फ्लेवरिंग (जैसे तेज काफी या पिघला हुआ चॉकलेट) तथा फलों का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अंडों की सफेदी और जर्दी अलग कर लीजिये। दो कप दूध मे जलॅटिन भिगो दीजिये। शेष बचे हुए दूध मे चीनी डालकर उबालिये और फेटते हुए अडे की जर्दी मे थोड़ा-थोडा डालिये। मिश्रण को पका लीजिये। घुली हुई जेलॅटिन और फ्लेवरिंग डालकर बरफ में लगा दीजिये। जब वह आधी जम जाय तब स्पज बनाने के लिए उसे फेट लीजिये। अडो की सफेदी को भी खूब फेट लीजिये और उसे फेटे हुए स्पज मे मिला दीजिये। अब जेली बनाने के साँचो को ठण्डे पानी से धोकर उनमे मिश्रण भर दीजिये। जब वह जम जाय तव उन्हे पलट लीजिये। इसको लैमन सॉस के साथ परोसकर खाइये।

ब्रॉइल्ड लैम्ब पैटीज (Broiled Lamb Patties)

आवश्यक सामग्री—डेढ पौण्ड भेड़ के वच्चे का मास, दो चम्मच प्याज, आधा चम्मच काली मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सव सामग्री को अच्छी तरह मिला लीजिये। मास की मोटी और लम्वी पट्टी वना लीजिये। इन पट्टियो को पहिले से गर्म भट्ठी से तीन इंच ऊपर किसी वर्तन मे रखकर ब्राउन

कर लीजिये। जब वह दोनो तरफ अच्छी तरह ब्राउन हो जाय तब निकाल-कर खाने के काम मे लाइये। इसको बनाने मे पन्द्रह मिनट का समय लगना चाहिये।

चिन्तामनी

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, एक चम्मच हल्दी, एक चम्मच सूखी मिर्च, नमक, तीन लहसुन की फलियाँ, दो प्याज की गाँठ, एक गट्ठी इमली की, चार आलू तथा तीन चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी को छोटी-छोटी बोटियो मे काट लीजिये। हल्दी, मिर्च, लहसुन तथा एक प्याज साफ करके अच्छी तरह सिल पर पीस लीजिये। शेष प्याज को फाँको मे काटकर रख लीजिये। इमली से आधा कप रस बनाकर रख लीजिये। अब गरम घी मे प्याज को तलकर सुर्ख कर लीजिये, पिसे हुए मसाले को भी घी मे भून लीजिये। उसमे मुर्गी डालकर तेज आग पर करीब पाँच मिनट तक भून लीजिये। इसके पश्चात् उसमे इमली का रस और आलुओ को चार टुकड़ो मे काट-कर डाल दीजिये और आग पर पकाइये। जब उसका शोरबा गाढा हो जाय तब उतारकर प्रयोग मे लाइये। यदि मुर्गी नरम न होवे तो उसमे थोडा-सा सिरका डालकर नरम कर लीजिये।

लैम्ब स्टू (Lamb Stew)

आवश्यक सामग्री—दो पौण्ड लैम्ब के मास के टुकडे, दो चम्मच आटा, दो चम्मच चर्बी, नमक, काली मिर्च, गर्म पानी, छ आलू, छ. गाजर, तीन प्याज, चार सफेद सल्जम, तीन टमाटर, एक प्याला मटर के दाने तथा आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को आटे मे लपेटकर गर्म चर्बी मे तलकर ब्राउन कर लीजिये। ऊपर से नमक और काली मिर्च बुरक दीजिये। अब इनको एक से डेढ घटे तक पानी से ढक दीजिये। इस प्रकार यह मुलायम हो जायगा। इसके पश्चात् टमाटर के अलावा अन्य सब सब्जियो के साथ मिलाकर आधे घटे तक पकाइये। बाद मे इसमे टमाटर मिलाकर फिर पकाइये। अब पानी मे आटा घोलकर उसमे

मिला दीजिये। पकने के पश्चात् उतारकर खाने के काम मे लाइये। पानी की मात्रा इतनी होनी चाहिये कि शोरबा काफी हो।

गर्म चिकन सूफ्ले (Hot Chicken Souffles)

आवश्यक सामग्री—छ औंस मुर्गी का मास, ¼ पौण्ड उबली हुई मीठी रोटी (Panada) (Panada चिकन स्टौक से तैयार होना चाहिये), ¼ पौण्ड मलाई, तीन अण्डे, नमक-मिर्च तथा जावित्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को धोकर उसका कीमा बना लीजिये। फिर पनाडा (Panada) तैयार कर लीजिये। उसमे एक अडे की जर्दी फेटकर मिला दीजिये। अब इसे छलनी से छानकर इसमें नमक, मिर्च तथा पिसी हुई जावित्री मिलाकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् उसी समय दूध से मलाई उतारकर इसमे मिला दीजिये। चाहे तो अण्डे की सफेदी भी मिला सकते है। अब इस मिश्रण को सूफले डिश (Souffle Dish) मे आधा भरकर भट्ठी (Oven) मे रखकर बीस मिनट तक पकाइये। जब यह बनकर तैयार हो जाय तब इसे भट्ठी मे से निकालकर खाने के काम मे लाइये।

ठंडा मोक फोई ग्रास (Mock Foie Gras cold)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड कलेजी, आधा पौण्ड चर्बी, एक चम्मच टूटा हुआ पार्सले, एक चम्मच मिले हुए मसाले, एक चम्मच एनकोवी का सत (Anchovy essence), दो औंस घी या मक्खन, नमक तथा मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कलेजी को आधा घण्टे तक पानी मे भीगा रहने दीजिये। फिर उसको हिलाकर पानी सुखा लीजिये। अब मास से झिल्ली और पट्ठों को साफ करके उसे छोटे-छोटे टुकडों मे काट लीजिये। चर्बी को भी छोटे-छोटे टुकडो मे काटकर कड़ाही मे डाल दीजिये। ऊपर से कलेजी, आधा घी या मक्खन तथा नमक, मिर्च, टूटा हुआ पार्सले आदि मसाले मिलाकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् उसे आग पर पकाइये। जब कलेजी पककर खूब मुलायम हो जाय तब उसे निकालकर उसका घी सुखा दीजिये और उसको बारीक कूटकर

कीमा बना लीजिये। फिर उसमे सत मिलाकर छलनी म छान लीजिये। अब इस मिश्रण को एक गहरी डिश मे रखकर चिकने कागज से ढककर सम तापक्रम की भट्ठी (Oven) मे रखकर आधे घण्टे तक पकाइये। इसके पश्चात् शेष घी या मक्खन गर्म करके ऊपर से डालकर डिश को निकालकर मिश्रण को जमने दीजिये। इस प्रकार जमकर आपका पकवान तैयार हो जायगा।

इसको अधिकतर टोस्ट, मक्खन या रोल के साथ परोसते है। यह साधारणत: पिकनिक इत्यादि के अवसर पर प्रयोग में लाया जाता है।

मटन बफथ

आवश्यक सामग्री—बकरी की एक बीच की रान, तीन आलू, तीन छोटे गाजर, दो मूलियाँ, चार प्याज, एक चम्मच चावल, आधी चम्मच हल्दी, चार फलियाँ लहसुन की, एक इच अदरख का टुकडा, तीन सूखी मिर्चं, दो लौग, दो चम्मच सिरका, एक टुकडा दालचीनी का, चार चम्मच घी या मक्खन तथा स्वाद के अनुसार नमक।

बनाने की विधि—मांस पर से झिल्ली और चरबी उतारकर अच्छी तरह धो लीजिये। आलू छील लीजिये। अब गाजर, आलू, मूली और तीन गॉठ प्याज को चार-चार टुकड़ो में काट लीजिये। शेष बची हुई प्याज काटकर चावल, हल्दी, लहसुन, अदरख और मिर्चों को अच्छी तरह पीस लीजिये। फिर तीन कप पानी मे मास और सब्जियॉ हलकी ऑच पर पकाइये। नरम होने पर निकाल लीजिये। मास को पकाकर नर्म करके गर्म घी मे भून लीजिये। घी मे से मांस निकालकर उसमे प्याज तल लीजिये और पिसा हुआ मसाला भी भून लीजिये। इसके पश्चात् मास का पानी, सिरका और नमक डालकर एक बार उबाल लीजिये और उसे सब्जियों और मांस पर उँडेल लीजिये। इसके बाद परोसकर खाने के काम मे लाइये।

गर्म बोन बोर्यू (Bon Borue)

आवश्यक सामग्री—आधा पौण्ड पका हुआ मास, एक औंस घी या मक्खन, चार छोटी गाँठें प्याज की, रोटी की दो मोटी पर्तें या दूध मे

भीगे हुए टुकडे, एक बडा चम्मच करी पाउडर (Curry Powder), एक सेव, कुछ मुनक्के, एक अण्डा, आधा पाव दूध तथा नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को साफ करके उसका मोटा-मोटा कीमा कूट लीजिये। प्याज को छीलकर महीन काट लीजिये। सेब को छीलकर पर्तो मे काट लीजिये। अब सबको घी मे डालकर आग पर तल लीजिये। जब वे मुलायम हो जायँ तब उसमे करी पाउडर मिलाकर दस मिनट तक फिर दुबारा तल लीजिये। इसके पश्चात् उसमे मुनक्के और कीमा मिला दीजिये। रोटी को दूध मे भिगोकर काँटे (Fork) आदि से कूटकर करी के मिश्रण मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् एक उथले बर्तन (Shallow Fireproof Dish) मे डाल दीजिये। अब अण्डो को तोड-फेटकर उसमे दूध और नमक मिर्च मिलाकर चटपटा बना लीजिये। फिर इस मिश्रण को कीमे के ऊपर डालकर बीस मिनट तक सम तापक्रम की भट्ठी मे रखकर पका लीजिये। जब उसका रग हल्का ब्राउन हो जाय तब निकालकर खाइये।

मुलिनटॉनी

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी, छ. काली मिर्चें, एक इच हल्दी की गट्ठी, एक इच अदरख का टुकडा, दो चम्मच धनियाँ, एक सूखी मिर्च, एक प्याज की गॉठ, एक नीबू, दो चम्मच घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—मुर्गी को काटकर उसकी बोटियाँ बना लीजिये। हल्दी, काली मिर्च, अदरख, धनियॉ और मिर्चें महीन पीस लीजिये। प्याज को बारीक काट लीजिये। अब मुर्गी को दो कप पानी मे हल्की आँच पर आधी नरम होने तक पकाइये। पिसे हुए मसाले को भी पकाकर नरम कर लीजिये। शोरबे को कपड़े मे छान लीजिए तली। हुई प्याज, शोरवा, मुर्गी और नमक डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे अच्छी तरह हिला-मिलाकर पकाइये। उबल जाने पर उबले हुए चावलो तथा नीबू के साथ खाइये।

मांस और पालक का सूफले

आवश्यक सामग्री—वासी डवल रोटी के टुकडे, दूध, एक कप

बारीक कटा हुआ पालक , दो चम्मच कटी हुई प्याज, तीन अडो की फेटी हु ई जर्दी, $\frac{3}{4}$ कप पकी और कुचली हुई कलेजी या सॉसेज, बारीक कटी हुई मिर्च, तीन अडो की फेटी हुई सफेदी, स्वाद के अनुसार लहसुन और नमक तथा तीन चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबल रोटी के टुकड़ो को दूध मे भिगोइये। दूध को निचोड डालिये। जब डबल रोटी के टुकड़े आधे कप रह जायँ तब उन्हे घी मे मुलायम होने तक पकाइये। अब उसमे शेष सब सामग्री डाल दीजिये। इसके पश्चात् अडे की सफेदी अच्छी तरह मिलाकर पुडिग बनाने के साँचे मे डाल दीजिये और भाप से पकाइये। जब पककर कड़ा हो जाय तब उसे उतारकर खाने के काम मे लाइये।

बकरी के गोश्त का लंकाशायर हॉट पॉट
(Lancashire Hat-Pat of Mutton)

आवश्यक सामग्री—बकरी की गर्दन का अच्छा गोश्त, दो बकरी के गुर्दे, छ प्याज गॉठ, एक कपडे मे बँधी हुई दस काली मिर्च, दो लौग और हरा मसाला, आधा पौण्ड स्टौक या पानी, नमक, मिर्च तथा आलू।

बनाने की विधि—गुर्दों को अच्छी तरह काटकर उनके पट्ठे और झिल्ली आदि निकाल दीजिये। आलू को छीलकर उनके परत काटिये। बकरी की गर्दन के गोश्त को खूब साफ टुकडो मे काटकर आटे मे मिला दीजिये। अब पतीली मे थोडा-सा घी डालकर उनको हलका हल्का तलिये। तलते समय उनमे कटी हुई प्याज, गुर्दे, आलू और हरा मसाला मिला दीजिये। कटे हुए आलुओ को इस प्रकार डालिये कि वे इन सबको ढक ले। अब उनमे स्टौक या पानी मिलाकर नमक, मिर्च आदि भी डाल दीजिये। उसको दो घटे तक आग पर धीरे-धीरे पकाइये। इसमे प्रयोग किया जानेवाला स्टॉक हड्डियो से भी तैयार किया जा सकता है।

पेपरीका मुर्गी (Paprika Hen)

आवश्यक सामग्री—एक मुर्गी का बच्चा, एक वड़ी गॉठ प्याज की, दो औस मक्खन, एक वडा चम्मच पेपरीका, एक मेज-चम्मच सफेद शराव, आधा पौण्ड दूध तथा एक वडा चम्मच आटा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मुर्गी के बच्चे को अच्छे प्रकार काट, साफ कर रख लीजिये। अब किसी बर्तन मे घी या मक्खन डालकर उसमे प्याज काटकर डाल दीजिये। जब प्याज भुनकर ब्राउन रग की हो जाय तब उसमे कटी हुई मुर्गी का गोश्त डाल दीजिये और उसे धीमी आग पर तलिये। जब गोश्त का रग भी ब्राउन हो जाय तब उसमे पेपरीका मिलाकर पानी डाल दीजिये। पानी इतना होना चाहिये कि गोश्त उससे ढक जाय। बर्तन को ढक्कन से ढॉककर मुर्गी की आयु के अनुसार दो से लेकर तीन घण्टे तक पकाइये। इसके पश्चात् आटा और शराब किसी बर्तन मे मिलाकर गोश्त मे डाल चम्मच से चलाकर मिला दीजिये। अब उसके शोरबे (पानी) को कम करने के लिए आग तेज जलाइये जिससे पानी जल जाय। जब उसमे आवश्यकतानुसार पानी रह जाय और गोश्त अच्छी तरह पक जाय तब उतारकर प्रयोग मे लाइये।

गर्म क्रोम्सकी (Hot Cromeskies)

बनाने की विधि—क्रोम्सकीज (Kromeskies) बनाने के लिए क्राकेट की तरह ही कीमा बना लीजिये। इस कीमे मे केवल इतना अन्तर होता है कि कीमे को मास के पतले पर्तो मे लपेटा जाता है और बेटर (Batter), जो कि मुँगौडियो के आटे की तरह का होता है, उन पर्तो पर मलकर कड़ाही या फ्राई पैन मे घी या मक्खन डालकर तल लेते है।

गर्म क्राकेट्स (Hot Croquettes)

कुछ लोग भूल से क्राकेट्स (Croquettes) को रिसोल्स (Rissoles) कहते है, हालॉकि इन दोनो मे वहुत अन्तर है। क्राकेट्स कीमे और चटनी से बने हुए गोल कोफ्तो की तरह होते है, जिन पर अण्डे और रोटी के छोटे-छोटे टुकडे चढे हुए होते है और वे घी इत्यादि मे तले जाते है। रिसोल (Rissole) कीमे से वनाये जाते है परन्तु वह कोफ्तो की तरह नही होते है। वह पेस्ट्री की तरह के होते है और घी इत्यादि मे तले जाते है।

आवश्यक सामग्री—मास, ब्राउन सॉस (Brown Sauce), स्टॉक,

नमक, मिर्च, नीबू का छिलका, टूटा हुआ पार्सले, टमाटर की चटनी, घी, आटा तथा अण्डे।

बनाने की विधि—मांस को साफ करके उसकी झिल्ली, हड्डी और पुट्ठों को अलग कर कीमे की शकल में कूट लीजिये। यदि मास को छोटे-छोटे घनाकार टुकड़ों मे काटे तो अधिक अच्छा रहे। अब ब्राउन सॉस मे कीमे को अच्छे प्रकार मिलाकर आग पर गर्म कर लीजिये। चटनी (Brown sauce) थोडी गाढी हो तो ठीक रहेगी। इसके पश्चात् उसमे स्टॉक के साथ नमक, मिर्च, नीबू के छिलके, पार्सले तथा टमाटर की चटनी मिलाकर चटपटा कर लीजिये। जब वह गर्म हो जाय और चटनी तथा कीमा आपस मे लपसी की तरह मिल जावे, तब उसको आग से उतार लीजिये। जब वह ठण्डा होकर जम-सा जाय तब, हाथ मे थोडा-सा आटा लगाकर कोफ्तो की तरह गोल-गोल कॉकेट्स (Croquettes) बना लीजिये। इसके पश्चात् अण्डो को तोड़ उनकी सफेदी और जर्दी को अच्छी तरह फेटकर ब्रुश अथवा कपड़े की सहायता से उन क्राकेट्स पर लगा दीजिये। अब रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ो मे उनको लपेट लीजिये जिससे रोटी के टुकड़े उनमे चिपक जायँ।

जब रोटी उन पर चिपक जाय तब उन्हे फ्राई पैन (कड़ाही) मे घी डालकर तल लीजिये। जब उनका रंग ब्राउन हो जाय तब उन्हे कडाही से निकालकर गर्म-गर्म परोसिये। इस प्रकार बनाये हुए क्राकेट्स (Croquettes) ऊपर से शुष्क और भुरभुरे होते है परन्तु भीतर से गीले और मुलायम होते है।

रिसोल (Rissole)

आवश्यक सामग्री—कीमा, रोटी के छोटे-छोटे टकडे, आटा तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम क्राकेट्स के कीमे की तरह से कीमा तैयार कर लीजिये। रोटी के छोटे-छोटे टुकड़ो से पेस्ट्री-सी बना लीजिये और उन्हे फैलाकर उन पर आटा मिला हुआ थोड़ा-सा कीमा रख दीजिये और एक दूसरी टिक्की लेकर उस पर जमा दीजिये तथा सिरो पर थोडा-

सा पानी लगाकर जरा-सा दबा दीजिये। इसके पश्चात् उनको कडाही या फ्राई पैन मे घी या मक्खन डालकर तल लीजिये। जब वे हल्के ब्राउन रग के हो जायँ तब उन्हे निकाल लीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ रिसोल (Rissole) बनकर तैयार हो जायँगे।

स्टफड मरो (Marrow Stuffed)

आवश्यक सामग्री—तीन कप बना हुआ तैयार कीमा, एक लौकी तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लौकी छीलकर उसका ऊपर का हिस्सा काटकर उसे खोखली कर लीजिये। इसके पश्चात्‌उ समे कीमा भर दीजिये। अब उसे ऊपर से बन्द करके घी बर्तन मे डालकर उसे सेक लीजिये। जब वह नर्म हो जाय तब उसे निकालकर प्रयोग मे लाइये।

करी पफ्स

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कीमा, दो गाँठ प्याज की, दो हरी मिर्च, चार फली लहसुन की, दो इच अदरख का टुकडा, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच धनियाँ, आधा चम्मच मिर्च, आधा चम्मच सूखी मेथी, एक चम्मच जीरा, चार चम्मच कद्दूकस किया हुआ नारियल, आधा नीबू, हरे धनिये के पत्ते, नमक, पेस्ट्री तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सब मसाला महीन पीस लीजिये। प्याज भी वारीक काटकर रख लीजिये। अब मसाले मे नीबू का रस निचोड़कर प्याज और मसाले को घी मे भून लीजिये। मसाला भुन जाने पर उसमे कीमा, नारियल और नीबू का रस तथा नमक मिलाइये। इन सबको थोडा-सा पानी छिडककर हल्की आँच पर सूख जाने तक पकाइये। इसके पश्चात् पेस्ट्री को बेलकर तीन इच लम्बे और दो इच चौड़े टुकड़ो मे काट लीजिये। इन टुकड़ो पर मिश्रण रखकर किनारे मिलाकर वन्द कर दीजिये और घी मे सेकिये। जब हल्के लाल हो जावे तव इन्हे निकालकर प्रयोग में लाइये।

सोती (Sothi)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मछली, छ. प्याज की गाँठ, चार

लीजिये। जब वे सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतार लीजिये और सुखाकर गर्म-गर्म परोसिये।

प्रान हारदेवर (Prawn Hors D,ceuvers)

आवश्यक सामग्री—एक कप साफ किये हुए झीगे, तीन आलू, एक खीरा, एक चुकन्दर, तीन चम्मच मेयोनेस या गरम नमकीन दूध, फ्रेंच ड्रेसिंग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झीगो को पकाइये। पकाते समय बीच-बीच मे बर्तन को हिलाते रहिये। गर्म झीगों मे ही फ्रेच ड्रेसिंग और अजवाइन डाल दीजिये। खीरे का कडा भाग भी कुतरकर डाल दीजिये। फिर आलुओं को उबालकर कुचल लीजिये। इसके पश्चात् गर्म आलुओं को मेयोनेस या दूध मे फेट लीजिये। चुकन्दर उबालकर फाँको मे काट लीजिये और उन पर कुचले हुए आलू इस प्रकार रखिये कि बीच मे सब्जी का मिश्रण भरा जा सके। इसके पश्चात् इनको प्रयोग मे लाइये।

मिक्स्ड ग्रील (Mixed Grill)

आवश्यक सामग्री—दो मास की बोटियाँ, दो गुर्दे, एक पाव कलेजी, दो टमाटर, नमक, काली मिर्च, कुकरमुत्ते तथा एक चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुर्दों को दो लम्बे टुकडों में काट लीजिये। मास की बोटियाँ काटकर साफ कर लीजिये और उन्हे एक घटे के लिए फ्रेच ड्रेसिंग मे भिगो दीजिये। कलेजियो को भी दो टुकडो मे काट लीजिये। अब गुर्दों और कलेजियों पर नमक और काली मिर्च अच्छी तरह से मल लीजिये। उनके ऊपर थोडा-सा घी रखिये और अच्छी तरह घिसे मले हुए सुर्ख गरम ग्रिड पर पाँच मिनट तक भूनिये। भूनते समय एक या दो बार उन्हे पलट दीजिए। पलटते समय यह ध्यान रखिये कि मांस मे छेद न हो जाय, नही तो सब रस बाहर निकल जायगा। अब ग्रिल पर टमाटर सुर्ख करके तले हुए प्याज के साथ खाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

मेयोनेस (Mayonnaise)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डों की जर्दी, तीन कप सलाद आयल, एक कप सिरका, चार चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच नमक, आधी चम्मच पिसी हुई मिर्च, एक चम्मच पिसी हुई राई तथा आवश्यकतानुसार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डों की जर्दी को खूब फेंटिये और उसमे नमक, मिर्च, चीनी तथा राई घोल दीजिये। इन्हे अच्छी तरह मिलाकर बारी-बारी से तेल, नीबू का रस और सिरका खतम होने तक, बूंद-बूंद करके हिलाते हुए डालते रहिये। जब मेयोनेस बनकर तैयार हो जाय तब उसे मलाई की तरह गाढा करने के लिए दो चम्मच गर्म पानी डालकर फेट लीजिये। यदि मेयोनेस अधिक गाढा हो जाय तो उसमे तेल डालकर पतला किया जा सकता है। खाने से पूर्व इसे बर्फ मे लगाइये।

कोर्निश पेस्टीज (गर्म) (Hot Cornish Pasties)

आवश्यक सामग्री—छ औस कच्चा मास, दो आलू, दो गाँठ प्याज की, दो मेज-चम्मच पानी, नमक, मिर्च और पाई बनाने की पेस्ट्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास, प्याज और आलुओ को साफ करके छोटे-छोटे टुकडे कर लीजिये। अब इन्हे आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च और पानी डालकर चटपटा बना लीजिये। इसके पश्चात् मास, आलू इत्यादि के मिश्रण को उस पेस्टी की टिक्की पर रखकर टिक्की के सिरो पर पानी लगाकर इस प्रकार गुलगुलो की शक्ल मे मिलाइये कि जोड ऊपर आ जाय। अब उसके ऊपर अण्डे की फेटी हुई जर्दी या दूध लगाकर उसे आटा लगे हुए डिब्बे या डिश मे रखकर तन्दूर (ovan) मे करीव पचास मिनट तक पकाइये। इस प्रकार वहुत ही स्वादिष्ठ कोर्निश पेस्टीज बनकर तैयार हो जायगी।

सूफले (Souffle)

आवश्यक सामग्री—दो अण्डे, आधा कप दूध, आधी चम्मच जेलेटिन, आधा कप चीनी, नीबू का रस, क्रीम तथा स्वाद के अनुसार वेनिला एसेंस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अण्डो की सफेदी को अच्छी तरह से फेट लीजिये। दूध में अण्डो की जर्दी को मिला दीजिये। जेलेटिन गर्म पानी मे भिगो दीजिये। क्रीम को फेटकर कस्टर्ड की तरह कर लीजिये। अब दूध और अण्डे को मिलाकर उसमे चीनी डालकर हल्की आग पर पकाइये। नीबू का रस, एसेन्स और क्रीम डाल दीजिये और उसे अच्छी तरह मिला दीजिये। इसके पश्चात् अण्डो की सफेदी मिलाकर फिर अच्छी तरह से मिला दीजिये। ऊपर से पिघला हुआ जेलेटिन डालकर फिर मिलाइये और साँचे मे डालकर जमा लीजिये।

स्टीम्ड चाप्स (Steamed Chops)

आवश्यक सामग्री—मास की छ बोटियाँ, आधा चम्मच जीरा, एक इच अदरख का टुकडा, छ लहसुन की फलियाँ, दो सूखी मिर्चे, एक चम्मच सिरका, दो अण्डे, आवश्यकतानुसार नमक, हरा धनियाँ तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बोटियो को अच्छी तरह धोकर कूट लीजिये। सब मसाला सिरका डालकर सिल पर पीस लीजिये। अण्डो को अच्छी तरह फेटिये। इसके पश्चात् बोटियो पर पिसा हुआ मसाला मलकर दो घण्टे तक भिगोने के लिए रख दीजिये। अब उनको फेटे हुए अण्डो मे डुबोकर डबल रोटी का चूरा छिडककर गर्म घी मे भून लीजिये। अब बोटियाँ, डालडा और शोरबा तीनो चीजो को पतीली मे डाल उसका मुँह गुँधे हुए आटे से बन्द करके हल्की आग पर भाप से पकाइये। जब दो घटे वाद यह पककर तैयार हो जावे तब गरम-गरम परोसकर खाइये।

कल-कल

आवश्यक सामग्री—दो अण्डे, छ चम्मच चीनी, दो कप सफेद मैदा, दो चम्मच बेकिग पाउडर, आधा चम्मच नमक तथा घी या मक्खन ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मैदा मे बेकिग पाउडर (Baking Powder) तथा नमक डालकर बार-बार छानिये। अब अच्छी तरह से फेटा हुआ अण्डा और आधा चम्मच घी मैदा मे डालिये और पानी डालकर मैदा को नरम गूँध लीजिये। इसके पश्चात् मैदा के छोटे-छोटे

गोले बनाइये, उन्हें काँटे से दबाकर बेलिये। कडाही में घी गर्म करके उन्हे सेकिये। जब वे तलकर सुर्ख हो जायँ तब उन्हे निकाल लीजिये। अब शक्कर की गाढी चाशनी बनाकर उसमे गोले डाल दीजिये। जब तक उनकी चाशनी सूखे तब तक उन्हे आग पर हिलाते रहिये। इस प्रकार कल-कल बनकर तैयार हो जायँगे।

करामेल कस्टर्ड (Casturd Caramel)

आवश्यक सामग्री—चार अण्डे, तीन कप दूध, एक कप चीनी, स्वाद के अनुसार नमक और कुछ बूँदे वेनिला की।

बनाने की विधि—तीन चौथाई शक्कर को सबसे पहिले कड़ाही में हलकी आग पर गरम कर लीजिये। जब उसकी चाशनी बन जाय तब उसे प्याले मे डालकर इस प्रकार घुमाइये कि वह किनारो पर लग जाये। अब दूध को उबाल लीजिये। जब वह उबलकर ढाई कप रह जाय तब उसमे बाकी की सामग्री मिलाकर चाशनी में डाल दीजिये। इसके पश्चात् एक बडे बर्तन मे गरम पानी डालकर प्याला रखिये और उसे हलकी आग पर लगभग आधा घटे तक भाप से पकाइये। अब उसे ठंडा कर लीजिये, और प्याले मे से कस्टर्ड ढीला करके डिश मे डाल दीजिये। इस प्रकार करामेल कस्टर्ड बनकर तैयार हो गया। अब इसे पिघली हुई चाशनी के साथ परोसिये।

टिक्की (Tikki)

आवश्यक सामग्री—एक पाव कलेजी, काली मिर्च, आधा नीबू, घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कलेजी को $\frac{3}{4}$ इंच से १ इच तक के टुकडो मे काट लीजिये। इन टुकडों पर नीबू का रस, नमक और काली मिर्च छिडक दीजिये। थोडा सा घी लगाइये। अब सीख पर घी मलकर कलेजी के टुकडे पिरो लीजिये। इसके पश्चात् इन पर घी मलकर तेज आग पर सीख घुमाते हुए भूनिये। जब भुन जायँ तब धीरे से उन्हे सीख से उतारकर कच्चे प्याज और टमाटरो के साथ खाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

लोबस्टर-इन-शेल (Lobster in Shell)

आवश्यक सामग्री—एक सेर बडे झीगे, चार हरी मिर्चें, अदरख, पुदीने के पत्ते, हरएक झीगे के लिए एक छोटा प्याज, दो अण्डे, डबलरोटी का चूरा, घी या मक्खन तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम झीगो को आधे घटे तक उबालिये । प्याज, पुदीना और अदरख को महीन काट लीजिये। मिर्चें भी महीन काटकर रख लीजिये । अब झीगों को ठडा करके मास निकाल लीजिये और सीपे रख छोडिये। मास का कीमा कीजिये। इसके पश्चात् घी में सब सामग्री डालकर भूनिये और जब वह हल्की सुर्ख रग की हो जाय तब कीमा सीपो में भरकर हमवार कर लीजिये। उन्हे फेंटे हुए अण्डो मे डुबोकर डबलरोटी के चूरे मे लपेट लीजिये। अब इनको सेकिये। जब यह हल्की सुर्ख हो जाय तब उतारकर रख लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

मांस और पोटैटो चिप्स (Meat and Potato Chips)

आवश्यक सामग्री—एक पाव मास, तीन आलू, तीन बडे प्याज, तीन लहसुन की फली, अदरख, तीन हरी मिर्चें, आधा कप घी या मक्खन, हरा धनियाँ तथा आवश्यकतानुसार नमक ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छीलकर लम्बी फाँको मे काटिये। मास को काटकर रख लीजिये। प्याज, लहसुन और अदरख को अच्छी तरह पीस लीजिये। हरा धनियाँ महीन काट लीजिये। अब आलू को कडाही मे घी डालकर तल लीजिये। जब वे खस्ता हो जायँ तब उन्हे कागज पर निथार लीजिये । इसके पश्चात् प्याज सुर्ख करके, मसाला डालकर भूनिये। अब मास डालकर तेज आँच पर पाँच मिनट तक भूनिये। जब मास आधा पक जाय तब उसमे पानी डाल दीजिये। जब वह पककर नरम हो जाय तब आलुओ पर नमक छिडककर उसमे डालिये और परोसकर खाइये।

मसाला पाम्फ्रेट (Pomfret Masala)

आवश्यक सामग्री—एक वीच की पाम्फ्रेट मछली, तीन फलियाँ लहसुन की, आधा नारियल, दो हरी मिर्चें, एक चम्मच नीबू का रस,

चुटकी भर शक्कर, घी या मक्खन, हरा धनियाँ तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—पाम्फ्रेट के दोनों ओर गहरे चीरे दीजिये। सभी मसालो और नारियल को मुलायम पीस लीजिये। नीबू का रस, शक्कर और नमक मिलाइये। अब पाम्फ्रेट पर पिसा हुआ मसाला मल दीजिये और घी से तब तक गर्म कीजिये जब तक उसमे धुआँ न उठे। इसके पश्चात् मध्यम आँच पर पाम्फ्रेट दोनों तरफ पकाइये। जब वे पककर सुर्ख हो जायँ तब उन्हें उतारकर खाने के काम मे लाइये।

कैरट-नट-लोफ (Carrot-nut-Loaf)

आवश्यक सामग्री—एक कप डबलरोटी का चूरा, दो पके व कुतरे हुए गाजरें, दो कप पकाये हुए चावल, एक कप कुतरा हुआ प्याज, एक कप कुतरा हुआ मेवा, दो चम्मच कुतरी हुई मिर्च, एक कप दूध, दो अण्डे, दो चम्मच पिघला हुआ घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सब सामग्रियों को मिला लीजिये। अब घी से मले हुए बर्तन में भरकर बन्द कर दीजिये। इसके पश्चात् इन सबको उबलते हुए पानी में आधा घंटे तक पकाइये। पक जाने के पश्चात् खाने के काम मे लाइये।

बेल्जियन वील लोफ (Belgian Veal Loaf)

आवश्यक सामग्री—एक पौड सूअर का गोश्त (Veal), आधा पौड सॉसेज मीट, एक प्याला रोटी का मलीदा, दो अण्डे, एक प्याज की गाँठ, एक चाय-चम्मच नीबू की पत्ती, चार चम्मच कटी हुई खुरासानी अजवाइन (Parsley) तथा स्टॉक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मांस को अच्छे प्रकार साफ कर और काटकर कीमा बना लीजिये। फिर उसको (Sauces Meet) डिब्बों में बन्द मसालेदार कीमे से मिला दीजिये। इसके पश्चात् डबलरोटी के टुकड़ों को दूध मे डालकर भिगो दीजिये। जब उसमें पूरी तरह भीग जायं तब उनको भी मास मे मिला दीजिये। साथ ही कुटी हुई प्याज, नींबू के पत्ते और कुटी हुई खुरासानी अजवायन इत्यादि डाल दीजिये। इसके

पश्चात् उसमें नमक, मिर्च डालकर स्वाद के अनुसार चटपटा बना लीजिये। अन्त मे उसमे फेटे हुए अण्डे भी मिला दीजिये।

अब मास के इस मिश्रण को डबलरोटी की शक्ल का बनाकर तन्दूर के अन्दर सेकने के डिब्बे में रख दीजिये। ऊपर से थोडा आटा बुरक दीजिये। डिब्बे में मास रखने से पहिले उसके अन्दर थोडा-सा घी जरूर लगा लेना चाहिये। एक से डेढ घण्टे तक उसको भट्ठी मे सेक लीजिये। सेंकते समय बार-बार उसमे चर्बी लगाकर देखते अवश्य रहिये। जब अच्छे प्रकार पक जाये तब भट्टी से निकालकर उसको ठण्डा होने दीजिये। जब ठण्डा हो जाय तब सांट पोटेटोज (Saute Potatoes) के साथ परोसकर खाने मे बहुत स्वादिष्ठ लगता है।

सोवरी सूफले (Svoaury Souffles)

आवश्यक सामग्री—एक पौड गाढ़ा सॉस, तीन अण्डे, आधा पौड मास मछली की पुरी (Fish Puree)

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को साफ करके उसका कीमा बना लीजिये। इसके पश्चात् स्टू पैन (Stew pan) मे एक औस मक्खन या घी मे एक औस छना हुआ आटा डालकर आग पर पॉच मिनट तक खूब पकाइये। पकाते समय चम्मच से बार-बार चलाते रहिये। इसके पश्चात् उसमे एक कप स्टॉक, गोश्त और मछली या तरकारी, जिस प्रकार का तैयार करना हो, डाल दीजिये। इसको चलाते रहिये यहॉ तक कि पूरी तरह से मिल जाय। इस प्रकार कम से कम पॉच मिनट तक चलाते रहिये। अब स्टू पैन (Stew pan) को आग पर से हटा लीजिये। तीनो अण्डो की जर्दी खूब फेटकर उसमे मिला दीजिये। साथ ही कीमा भी उसमे मिला दीजिये। पकाने के पश्चात् उसे छानकर नमक-मिर्च डालकर चटपटा बना लीजिये और अण्डे की सफेदी को अच्छी तरह फेटकर चटनी मे मिला दीजिये। उसके पश्चात् घी लगी हुई सूफले डिश मे इतना डालिये कि तश्तरी आधी भर जाय क्योकि पूरा भरने से पकाते समय गिरने का डर रहता है। अब गर्म भट्ठी मे रखकर उस डिश को वीस मिनट तक पकाइये। पकाने के वाद उसे तुरन्त ही परोसना चाहिये।

पकाते समय भट्ठी का मुँह खोलना ठीक नही। जब पकने के करीव हो तब भट्ठी का मुँह खोलकर बीच मे से छूकर देख लेना चाहिये। यदि वह कडा हो जाय तो समझ लीजिये कि पककर तैयार हो गया। इसके पश्चात् भट्टी मे से निकालकर प्रयोग मे लाइये।

पैटिट्स पेन्स, औक्स रोगनॉन्स (Patits Pains Aux Rognons)

आवश्यक सामग्री—एक ब्रेड रोल (Bread roll), एक या दो बकरी के गुर्दे, घी या मक्खन, नमक-मिर्च आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ब्रेड रोल के साथ बकरी के गुर्दे लीजिये। ब्रेड रोल के बीच मे से दो भाग कर लीजिये और कटे हुए स्थान पर खूब अच्छी तरह घी या मक्खन लगा लीजिये। फिर बकरी के एक गुर्दे को एक भाग पर रखकर दूसरे भाग से ढँक दीजिये। ब्रेड रोल में रखने से पहिले उनको अच्छी तरह से साफ करना अत्यन्त आवश्यक है। अब गुर्दों में नमक-मिर्च मिलाकर चटपटा करके गर्म भट्ठी मे रखकर पन्द्रह-बीस मिनट तक पकाइये। इस प्रकार पकाने से गुर्दों मे से जो रस निकलेगा उसे रोटी (Rolls) सोख लेगी। इसके पश्चात् रोटी भुरभुरी और स्वादिष्ठ हो जायगी।

इस प्रकार यह पककर तैयार हो जायगा। इसे परोसकर प्रयोग मे लाइये।

हंगेरियन रोल (Hungarian Roll)

आवश्यक सामग्री—दो पौंड मास (यदि बकरी के बच्चे का हो तो अच्छा है), तीन या चार सख्त उबले हुए अण्डे तथा तैयार कीमा।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को अच्छी तरह साफ कर लीजिये और उसको फैलाकर बिछा दीजिये। अण्डों का छिलका उतारकर उस पर अण्डो को एक पक्ति मे इस प्रकार रक्खो कि एक का सिरा दूसरे से मिला हुआ हो, परन्तु अण्डो को मास के ऊपर रखने से पहिले, उनके ऊपर कीमे की एक तह सी चढा देनी चाहिये। अब अण्डो को मास पर रखने के पश्चात् मास के टुकड़े को अण्डे के चारों ओर लपेटकर सुई-डोरे से टाँके लगा देना चाहिये। फिर उस मास को भून लीजिये।

जब मास भुनकर तैयार हो जाय तब उसे ठण्डा करके उस पर पिघला हुआ ग्लेज (Glaze) पोत दीजिये ताकि रगदार हो जाय।

इसके पश्चात् डोरे के टॉके खोल दीजिये और रोल को आलुओं के पतले-पतले कतरो या टुकडो की शक्ल मे गोल-गोल काट लीजिये। इस प्रकार हर सबसे ऊपर मास का घेरा, फिर कीमे का घेरा फिर अन्त मे अण्डे का घेरा बनाकर उनको सुन्दर बना दीजिये।

सूअर के मांस का गैलेन्टाइन (Galantine of veal)

आवश्यक सामग्री—तीन पौड सुअर के सीने का हड्डीदार मास, डेढ पौड डिब्बों मे बन्द मसालेदार मांस (Sausage Meat), नमक, मिर्च, खुरासानी अजवाइन, नीबू की पत्ती, हरा मसाला, थोड़ा सा जीभ का मांस, सख्त उबले हुए अण्डे, एक गाजर, एक प्याज की गाँठ तथा तीन लौग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सुअर के सीने का हड्डीदार मांस लीजिये। उसके ऊपर से झिल्ली, चरबी तथा पट्ठे हटाकर साफ करके एक तख्ते पर रख दीजिये। अब उसे जगह-जगह गोदिये। फिर मसालेदार डिब्बे मे बन्द मास को नमक, मिर्च और अजवाइन से स्वाद के अनुसार ठीक कर लीजिये। उस मसालेदार मास की एक इच मोटी तह उस तख्ते पर रखे हुए मास के टुकडो पर जमा दीजिये। उसके ऊपर कुछ जबान के मास की पट्टियाँ और काफी उबले हुए अण्डो के कटे हुए पर्त डाल दीजिये। फिर मसालेदार डिब्बे मे बन्द मास की एक तह फिर जमा दीजिये, मास को लपेटकर गोल बना लीजिये और उसे फीते से बाँधकर उसके ऊपर लपेट दीजिये। अब स्टू पैन (Stew Pan) को तैयार करिये और उसमे कुटी हुई हड्डियाँ, गाजर, प्याज, लौग, नमक तथा हरा मसाला डाल दीजिये। इसके ऊपर लिपटा हुआ गोश्त रख दीजिये और इतना गर्म पानी डाल दीजिये जिससे कि यह सब चीजे उसमे डूब जायँ। अब इसे तीन घण्टे तक धीरे-धीरे पकने दीजिये। फिर उसी द्रव के अन्दर जिलेटीन (Gelatine) को ठण्डा कर लीजिये। जब वह पूरी तरह ठण्डा हो जाय तब कपड़े को खोलकर हटा दीजिये।

उसके पश्चात् दो तश्तरियों के बीच मे उस मास के रोलको रखकर किसी भारी चीज से दबा दीजिये। जब वह कुछ देर बाद ठण्डा हो जाय तब फीता इत्यादि हटा दीजिये और उसको ग्लेज (Glaze) से चमका दीजिये और यदि आप चाहे तो मक्खन लगा दीजिये। इसके पश्चात् उसे प्रयोग मे लाइये।

माउस (Mousses)

यह एक प्रकार का सूफले है। इसके बनाने की विधि तथा सामग्री भी समान ही है। अतर केवल इतना ही है कि एक अण्डे की सफेदी तीन-चार चम्मच मलाई के साथ प्रयोग मे लाई जाती है।

माउस और सूफ़ले का सजाना (Decoration of Mousses and Souffles)

इन दोनो को साथ-साथ मिलाकर भी परोसा जा सकता है, परन्तु सजाकर परोसने से यह सुन्दर दिखाई देता है। इसको सजाने के लिए वादाम की भिन्न-भिन्न प्रकार की फूल-पत्तियाँ काटकर डिजाइन के साथ प्रयोग मे लाये जा सकते है। इसको मक्खन, मलाई, ऐस्पिक जैलीज (Aspic Jelly) ककड़ी आदि चीजो द्वारा भी सजाकर सुन्दर वनाया जा सकता है।

बकरी के मांस का केनीलोन (Cannelon of Mutton)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड बकरी का मांस, एक पौण्ड मिली-जुली तरकारियाँ, एक मलमल के कपडे मे वँधे हुए पार्सले, खुरासानी अजवायन, पुदीना, तेजपात, नीबू के छिलके, जावित्री की पत्ती, वीस काली मिर्चें, दो लौग, एक पौण्ड तारदार स्टॉक, एक औस साफ की हुई चर्वी या घी तथा आवश्यकतानुसार नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को झिल्ली, चर्वी आदि से साफ कर लीजिये। मास को वोटियो मे काटकर धो लीजिये ओर उसको यहाँ तक पीटिये कि वह चपटा होकर फैल जाय। उसके ऊपर थोड़ा-सा स्टॅफिग (stuffing) रखकर मास के टुकडे को लपेटकर सुई-डोरे से सी दीजिये। इसके पश्चात् वनाये हुए रोलो (Rolls) को चिकने

कागज से ढक दीजिये। फिर स्टू पैन (Stew Pan) में थोड़ा-सा घी या चर्बी डालकर उसमे कटी हुई तरकारियाँ और मलमल मे बँधी हुई वस्तुओ की पोटली डाल दीजिये। अब तरकारियो के ऊपर रोल को रख दीजिये और स्टू पैन (Stew pan) को ढककर भट्ठी मे इस प्रकार रखिये कि उनमे सब ओर से एक सी गर्मी पहुँचे, यहाँ तक कि पकने के बाद तरकारियो में से रस निकलने लगे और रोल का कागज कुछ गीला हो जाय। ऊपर से उसमे स्टॉक डाल दीजिये तथा कुछ तरकारियो को भी रोल के ऊपर डाल दीजिये। अब स्टूपेन (Stew pan) को ढककर दुबारा पकाना शुरू कीजिये। आधा घण्टे के पश्चात् उसको दस मिनट तक चमचे से चलाइये। उसके पश्चात् उसे डेढ़ घण्टे तक पकने दीजिये। बीच-बीच मे उसे चलाते रहिये। इसके पश्चात् रोल को बाहर निकाल लीजिये और ठण्डा होने तक रक्खा रहने दीजिये। जब वह बिल्कुल ठण्डा हो जाय तब उसके टाँके काटकर उस पर ग्लेज (Glaze) का लेप कर दीजिये। इस प्रकार यह बनकर तैयार हो गया। अब इसे परोसकर खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होता है।

टॉटी टर्निप (Tatie Turnip)

आवश्यक सामग्री—अच्छी तरह कुटा हुआ मांस, कुचले हुए आलू या आलुओं का भुरता, पकी-कुचली हुई बन्दगोभी, नमक, मिर्च, प्याज, मक्खन या घी।

बनाने की विधि—मांस, आलू और गोभी को बराबर मात्रा मे लेकर तीनो को मिला दीजिये। साथ ही उनमे आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च तथा कुचली हुई प्याज भी मिला दीजिये।

अब फ्राई पैन मे थोड़ा-सा घी या मक्खन डालकर गर्म कीजिये। जब घी में से सुगन्ध आने लगे तब उसमें सब मिश्रण डाल दबाकर जमा दीजिये और उसे धीमी आग पर पकाते रहिये। जब वह पककर नीचे से ब्राउन हो जाय तब उसे छुरी की सहायता से आमलेट की तरह पलट दीजिये। इस प्रकार टॉटी टरनिप (Tatie Turnip) बनकर तैयार हो जायगी।

अमेरिका ड्राइ हेश (American Dry Hash)

आवश्यक सामग्री—ठण्डा और उबला हुआ सूअर का मास, कुचले हुए आलू, नमक, मिर्च, स्टॉक, मक्खन, पार्सले, छिलका उतारकर पानी मे पकाये हुए अण्डे (Poached Egg)

बनाने की विधि—ठण्डे सुअर का गोश्त लेकर उसे साफ कर लीजिये और उसका कीमा बना लीजिये। मास के वजन के आधे वजन के बराबर आलू लेकर अच्छी तरह कुचल लीजिये और उनमे घी और गर्म दूध डाल दीजिये। ऊपर से नमक और मिर्च डालकर स्वाद के अनुसार चटपटा बना लीजिये। यदि मिश्रण गाढ़ा अधिक हो जाय तो उसमे स्टॉक डालकर पतला कर लीजिये। इसके पश्चात् भट्ठी मे पकाने वाली प्याली मे लगभग डेढ इच की गहराई तक मिश्रण डालकर ऊपर से कुछ मक्खन या घी छिडक दीजिये और तब तक पकाइये जब तक वह ब्राउन रग की न हो जाय। इसके पश्चात् जब वह पककर भुरभुरी हो जाय तब पके हुए अण्डो को ऊपर रख दीजिये। इस प्रकार यह पककर तैयार हो जायगा।

मोक वेनीसन (Mock Venision)

आवश्यक सामग्री—दो पौण्ड बकरी का ठण्डा मास, एक ग्लास शराब, दो मेज-चम्मच, रेड करेन्ट जैली (Red Current Jelly), एक मेज-चम्मच नीबू का रस, तीन लौग, एक गाँठ प्याज की, नमक, मिर्च तथा एक पौण्ड ब्राउन सॉस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास से झिल्ली, पट्ठा आदि अलग करके ब्राउन-सॉस को छोड़कर अन्य सब चीजे मिला लीजिये और उनके मिश्रण को मास पर डाल दीजिये और कई घण्टे तक रक्खा रहने दीजिये।

इसके पश्चात् ब्राउन सॉस बनाकर उसमें मरीनेड (Marinade) (वह पानी जिसमे मास भीग रहा था) छानकर डाल दीजिये। आवश्यकतानुसार नमक, मिर्च मिलाकर उसे गर्म कीजिये। अब उसको भी मास मे मिलाकर फिर गर्म कीजिये और आलुओ के क्रॉकेट्स के साथ परोसकर प्रयोग मे लाइये।

दीजिये। इसी प्रकार दोनो की एक के ऊपर दूसरे की बार-बार तह जमाते जाइये। जब पाई डिश भर जाय और ऊपर की तह Macoroni की जम जाये तब उस पर आधा बचा हुआ पनीर छिड़क दीजिये। साथ-ही-साथ ब्राउन रोटी के टुकड़े भी छिडक दीजिये। अब इनको सम ताप-क्रम के तन्दूर (Oven) मे पन्द्रह मिनट तक सेंक लीजिये। जब ऊपर से वह ब्राउन और भुरभुरा हो जाय तब उसे निकाल लीजिये।

कीमा के समोसे

आवश्यक सामग्री—अच्छा भेड़ या बकरी का मांस, सब मसाले (पराँठे वाले), एक चम्मच बेकिंग पाउडर, एक प्याला दही, मैदा या आटा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये और उसे सिल पर महीन पीस लीजिये। सब मसालो को भी सिल पर पानी डालकर महीन पीस लीजिये और उन्हे मास मे मिला दीजिये। अब पिसे हुए मसाले और मास दोनो को घी मे भून लीजिये। जब वह नर्म हो जाय तब उतार लीजिये। इसके पश्चात् आटा गूँध लीजिये। गूँधते समय आटे मे बेकिग पाउडर भी मिला दीजिये। उसी मे अन्दाज से दही, पानी और नमक भी डालकर मिला दीजिये। अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उनमे कीमा भरकर कडाही मे घी गर्म करके आग पर सेंक लीजिये। जब समोसे हल्के लाल रंग के हो जावे तब उन्हे कड़ाही में से निकाल लीजिये। नाश्ते के समय इन्हे चटनी के साथ खाइये।

कीमा के पराठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बक[illegible] भे[illegible] मास, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, छः लौंग, चार ब[illegible], [illegible] चीनी, आधा सेर आटा, प्याज की दो[illegible] चम्मच जीरा, एक चम्मच ध[illegible] तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा गूधँकर तैयार कर लीजिये। अब मास को खूब अच्छी तरह धोकर महीन कूटकर पीस लीजिये और सब मसालो को पीसकर उसमे मिला दीजिये। इसके पश्चात् कडाही में घी डालकर मास को आग पर भून लीजिये। जब मास लाल और मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये। अब आटे की लोई बनाकर उसके अन्दर थोडा-सा मास भरकर चकले पर परॉठा बेल लीजिये। जब तवा आग पर खूब गर्म हो जावे तब उस पर घी लगाकर परॉठा डाल दीजिये। परॉठे को उलट-पुलटकर थोडा-थोडा घी लगाते जाइये। जब पराठा सिंककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर खाइये। यह पराठा वहुत स्वादिष्ठ होता है।

कीमा और कुचले हुए आलुओं की पेटीज (Patties)

आवश्यक सामग्री—एक कप बचा हुआ पका कीमा, दो कप पके कुचले हुए आलू, एक अडा, डबल रोटी का चूरा तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कीमा को तीन हिस्सो मे बॉटकर रखिये और आलुओ के तीन मोटे गोले बना लीजिये। अब इन गोलो मे कीमा भरकर टिकिया (Patties) बनाइये। अडे को फेटकर उसमे टिकियॉ डुबोइये और डबल रोटी के चूरे मे लपेटकर गर्म घी मे भूनिये। जब वे भुन कर हल्की सुर्ख हो जायँ तब उन्हे निकालकर प्रयोग मे लाइये। यह वहुत स्वादिष्ठ होती हैं।

सेन्ट लूशन फ्रीकेसी (Fricassee St. Lucien)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड पका हुआ खरगोश या भेड का सफेद मास, प्याज की दो बडी गॉठे, डेढ औंस घी या मक्खन, ½ पौण्ड दूध, ½ पौण्ड मलाई, चावल, नमक, काली मिर्च, एक औंस वादाम तथा एक औंस मुनक्के।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को छोटे-छोटे वर्गाकार टुकडो में काट लीजिये। प्याज को धो, छीलकर काट लीजिये और उसको घी या मक्खन मे तल लीजिये। फिर उसे छलनी मे डालकर रगडिये। इसके पश्चात् पतीली मे प्याज और मास को डालकर आग पर रख दीजिये।

दीजिये। इसी प्रकार दोनो की एक के ऊपर दूसरे की बार-बार तह जमाते जाइये। जब पाई डिश भर जाय और ऊपर की तह Macoron की जम जाये तब उस पर आधा बचा हुआ पनीर छिड़क दीजिये। साथ-ही-साथ ब्राउन रोटी के टुकडे भी छिडक दीजिये। अब इनको सम ताप-क्रम के तन्दूर (Oven) मे पन्द्रह मिनट तक सेंक लीजिये। जब ऊपर से वह ब्राउन और भुरभुरा हो जाय तब उसे निकाल लीजिये।

कीमा के समोसे

आवश्यक सामग्री—अच्छा भेड़ या बकरी का मास, सब मसाले (पराँठे वाले), एक चम्मच बेंकिग पाउडर, एक प्याला दही, मैदा या आटा तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को अच्छी तरह धोकर साफ कर लीजिये और उसे सिल पर महीन पीस लीजिये। सब मसालो को भी सिल पर पानी डालकर महीन पीस लीजिये और उन्हे मास मे मिला दीजिये। अब पिसे हुए मसाले और मास दोनो को घी मे भून लीजिये। जब वह नर्म हो जाय तब उतार लीजिये। इसके पश्चात् आटा गूँध लीजिये। गूँधते समय आटे मे बेंकिग पाउडर भी मिला दीजिये। उसी मे अन्दाज से दही, पानी और नमक भी डालकर मिला दीजिये। अब आटे की छोटी-छोटी लोई बनाकर उनमे कीमा भरकर कडाही मे घी गर्म करके आग पर सेक लीजिये। जब समोसे हल्के लाल रग के हो जावे तब उन्हे कड़ाही मे से निकाल लीजिये। नाश्ते के समय इन्हे चटनी के साथ खाइये।

कीमा के पराठे

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बकरी या भेड का मास, आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी, छ. लौग, चार बड़ी इलायची, एक टुकडा दाल-चीनी, आधा सेर आटा, प्याज की दो गाँठे, चार गाँठ लहसुन, आधा चम्मच जीरा, एक चम्मच धनियाँ, दो चम्मच अनारदाना, अदरख, नमक तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा गूधँकर तैयार कर लीजिये। अब मास को खूब अच्छी तरह धोकर महीन कूटकर पीस लीजिये और सब मसालो को पीसकर उसमे मिला दीजिये। इसके पश्चात् कडाही मे घी डालकर मास को आग पर भून लीजिये। जब मास लाल और मुलायम हो जाय तब उसे उतार लीजिये। अब आटे की लोई बनाकर उसके अन्दर थोडा-सा मास भरकर चकले पर परॉठा बेल लीजिये। जब तवा आग पर खूब गर्म हो जावे तब उस पर घी लगाकर परॉठा डाल दीजिये। परॉठे को उलट-पुलटकर थोडा-थोडा घी लगाते जाइये। जब पराठा सिंककर लाल हो जावे तब उसे उतारकर खाइये। यह पराठा वहुत स्वादिष्ठ होता है।

कीमा और कुचले हुए आलुओं की पेटीज (Patties)

आवश्यक सामग्री—एक कप बचा हुआ पका कीमा, दो कप पके कुचले हुए आलू, एक अडा, डबल रोटी का चूरा तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कीमा को तीन हिस्सो मे बॉटकर रखिये और आलुओ के तीन मोटे गोले बना लीजिये। अब इन गोलो मे कीमा भरकर टिकिया (Patties) बनाइये। अडे को फेटकर उसमे टिकियॉ डुबोइये और डबल रोटी के चूरे मे लपेटकर गर्म घी मे भूनिये। जब वे भुन कर हल्की सुर्ख हो जायँ तब उन्हे निकालकर प्रयोग मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ होती है।

सेन्ट लूशन फ्रीकेसी (Fricassee St. Lucien)

आवश्यक सामग्री—एक पौण्ड पका हुआ खरगोश या भेड का सफेद मास, प्याज की दो वडी गॉठे, डेढ औस घी या मक्खन, ½ पौण्ड दूध, ½ पौण्ड मलाई, चावल, नमक, काली मिर्च, एक औस वादाम तथा एक औंस मुनक्के।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम मास को छोटे-छोटे वर्गाकार टुकडो मे काट लीजिये। प्याज को धो, छीलकर काट लीजिये और उसको घी या मक्खन मे तल लीजिये। फिर उसे छलनी मे डालकर रगडिये। इसके पश्चात् पतीली मे प्याज और मास को डालकर आग पर रख दीजिये।

ऊपर से उसमे दूध, मलाई, नमक, मिर्च डालकर मिला दीजिये। अब इसे पकाइये। जब यह पक जायँ तब उसे गर्म प्लेट मे निकाल लीजिये। इसके बाद बादामों को घी मे तलकर उसमे बघार दे दीजिये। अब एक प्लेट मे उबले हुए चावलों के साथ परोसकर खाइये।

इस प्रकार के भोजन में मॉस के अच्छे भाग को ही प्रयोग मे लाना चाहिये। इससे घटिया मांस को पाई (Pie) बनाने के काम मे लाना चाहिये।

टिफिन डिश (Tiffin Dish)

आवश्यक सामग्री—एक कप कटे हुए आलू के टुकडे, एक कप बासी डबल रोटी के टुकडे, एक नीबू, दो चम्मच पिसी मिर्चें, एक चम्मच सौफ, नमक, घी तथा मीठी नीम की पत्ती।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम घी गर्म कीजिये। उसमे नीम की पत्ती तथा राई तल लीजिये। उसी मे सब मसाला, डबल रोटी तथा आलू भून लीजिये। भूनते समय यह ध्यान रखिये कि आलू सुर्ख न होने पावे। अब चौथाई कप पानी मे नीबू का रस निचोडकर डबल रोटी और आलू के मिश्रण पर छिडकिये। इसके पश्चात् कभी-कभी बर्तन हिलाते हुए इसे पकाइये। जब पानी सूख जाय तब इसे उतारकर गर्म-गर्म खाइये।

कैबेज रोल (Cabbage Roll)

आवश्यक सामग्री—एक बद गोभी (Cabbage), दो आलू, प्याज की दो गाँठे, चार लहसुन की फली, एक इच अदरख का टुकडा, आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच पिसी मिर्च, आधा चम्मच सौफ, आधा चम्मच अमचूर, स्वाद के अनुसार नमक तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम वन्द गोभी के पत्तो को अलग कर दीजिये। छोटे-छोटे पत्तो को बारीक काट लीजिये। एक प्याज को फॉको मे काट लीजिये। शेप प्याज, लहसुन और अदरख को अच्छी तरह पीस लीजिये। अव घी मे काटी हुई प्याज और मसाला भून लीजिये। फिर उसमे वन्द गोभी और आलू डालिये। अव इन्हे हल्की आँच पर पकाइये। जव यह नरम हो जाय तव गोभी के वड़े पत्तो मे यह मिश्रण लपेट लीजिये।

और उन्हे डोरे से बाँध दीजिये। इसके पश्चात् घी गर्म करके इन रोल्स को उसमे भूनिये। पकाते समय इन्हे वर्तन से ढककर भाप से पकाइये। वीच मे एक वार रोल्स को पलट दीजिये। जब पत्ते भूरे पड जायँ तव इन्हे उतार कर खाने के काम मे लाइये।

फ्राइड़ वरमेसेली (Fried Vermicelli)

आवश्यक सामग्री—एक कप सेवियाँ (Vermicelli), बारह बादाम, एक चम्मच किशमिश, तीन इलायचियाँ, पौन कप चीनी, एक चम्मच गुलाबजल तथा पाव कप घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बादामो के छिलके उतार लीजिये। फिर उन्हे बारीक लम्बी-लम्बी फाँको मे काट लीजिये। किशमिश साफ करके धो लीजिये। इलायचियाँ मोटी कूट लीजिये। अव गर्म घी मे बादाम, और किशमिश तल लीजिये और निथारकर अलग रख लीजिये। इसके पश्चात् इसी घी मे सेवियाँ और चीनी सुर्ख करके डेढ़ कप पानी मिला दीजिये। अब इनको हल्की आँच पर पकाइये। जव पककर तैयार हो जाय तव इसमे गुलाबजल, बादाम, किशमिश और इलायचियाँ डालकर खाइये।

मैश्ड टर्निप्स (Mashed Turnips)

आवश्यक सामग्री—एक सेर शलगम, चार चम्मच घी तथा स्वाद के अनुसार काली मिर्च।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम शलगम को धो-छीलकर टुकडो मे काट लीजिये। अव इन्हे नमकीन पानी मे पकाइये। जव यह नरम हो जायँ तव इन्हें निकालकर अच्छी तरह कुचल दीजिये और थोड़े से घी मे आँच पर भून लीजिये। ऊपर से कालीमिर्च छिडककर मिला दीजिये। इसके पश्चात् परोस कर खाने के काम मे लाइये।

वेजिटेबल पुरे (Vegetable Puree)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कोई सब्जी, चार चम्मच पानी तथा दो चम्मच घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब्जी को महीन काट लीजिये। अब इसे घी और पानी के साथ बर्तन मे डाल दीजिये। ऊपर से थोड़ा सा नमक छिडककर इसे अच्छी तरह ढँक दीजिये। इसके पश्चात् इसको धीमी ऑच पर पकाइये। जब यह नरम हो जाय तब इसे महीन छाननी मे छान लीजिये। खाते समय गर्म-गर्म ही परोसिये। पकाते समय बर्तन को बीच-बीच मे हिलाते रहिये, उसका ढक्कन अधिक न खोलिये।

ग्रुएल (Gruel)

आवश्यक सामग्री—एक चम्मच जई का आटा, चार कप ठडा पानी, स्वाद के अनुसार दूध तथा नमक या चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चार चम्मच पानी मे जई के आटे को घोल लीजिये। इसके पश्चात् शेष पानी को उबालकर इसमे मिला दीजिये। अव इसे आधा घटे तक उबालिये। उबालते समय इसे बराबर हिलाते रहिये। उबलने के पश्चात् इसमे चीनी या नमक डालकर दूध के साथ परोस कर खाइये।

फ्रूट मोल्ड (Fruit Mould)

आवश्यक सामग्री—दो नाशपाती, दो सेब, दो अमरूद, दो चम्मच मक्के का आटा, साढे छ. कप दूध, दो इञ्च नीबू की सूखी छाल तथा आठ चम्मच चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेब, नाशपाती और अमरूद को बारीक फॉको मे काट लीजिये। आधे कप दूध मे मक्के का आटा मिलाइये। एक कप पानी मे छः चम्मच चीनी मिलाकर, हल्की ऑच पर फलो के साथ पकाइये। जब वह नरम हो जायँ तब उन्हे निकालकर ठण्डा करिये और प्लेट मे उलट दीजिये। शेष बचे हुए दूध मे नीबू की छाल को उबालिये। जब छाल उवल जाय तब छाल को निकालकर इस दूध को मक्के के आटे के मिश्रण पर गर्म-गर्म उँडेल दीजिये। इसके पश्चात् इसमे शेष शक्कर घोलकर थोडी देर तक फिर उवालिये। उवल जाने पर ठडा करके फल के ऊपर डालकर जमा दीजिये।

रस्क्स (Rusks)

आवश्यक सामग्री—आधा इंच मोटी डवल रोटी की स्लाइसे, पाव कप दूध तथा आधा चम्मच चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डवलरोटी की लम्बी-लम्वी स्लाइस काट लीजिये। अव दूध मे डवलरोटी डुबोकर ओवन मे हल्की आँच पर पकाइये। जव यह पककर करारी हो जाय तव निकालकर खाने के काम मे लाइये।

एस्पिक मोल्ड (Aspic Mould)

आवश्यक सामग्री—आधा कप टमाटर का छाना हुआ गाढा रस, आधा कप नारगी का रस, दो चम्मच सादा जेलेटिन, पकाये हुए आलुओ के टुकडे या चावल या कद्दूकस मे कसी हुई गाजर तथा अदरख का टुकडा या अजवायन।

बनाने की विधि—आधा कप पानी या सूप मे जेलेटिन भिगोइये। अव हल्की आँच पर अदरख या अजवायन के साथ घोलिये। फिर चावल, आलू या गाजर के अलावा अजवायन या अदरख निकालकर शेप सव सामग्री डाल दीजिये और इसे जमने के लिए रख दीजिये। इसके पश्चात् जव यह मिश्रण जमने लगे तव इसमे आलू, चावल या गाजर डाल दीजिये। अव दुवारा इसे जेली जमाने के साँचे मे जमाइये। जमजाने पर खाने के काम मे लाइये।

दही मछली

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली, चार कप दही, एक चम्मच पिसी हुई लौंग, चार प्याज की गाँठे, एक इच अदरख का टुकडा, एक चम्मच हल्दी, इलायची, दालचीनी, नमक तथा चार चम्मच घी या मक्खन।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम मछली काट कर आधे घटे तक आधे दही मे भिगो दीजिये। आधे घटे के पश्चात् वाकी का दही मिला कर उसे खूव फेंटिये। दो प्याज की गाँठे अच्छी तरह छील कर कुतर लीजिये तथा शेप वचे हुए प्याज को अदरख के साथ सिल पर अच्छी तरह पीस

लीजिये। इसके पश्चात् पिसे हुए मसाले के साथ कुतरा हुआ प्याज गर्म घी में सुर्ख भून लीजिये। अब शेष सामग्री मिलाकर मछली को पकने के लिए आग पर रख दीजिये। जब मछली पक कर मुलायम हो जाय तब उसे उतारकर खाइये। बगाली लोग अधिकतर इसी प्रकार की मछली खाते है।

मछली का सिर (Ghauts Muror)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मछली के सिर, दो कप चने या मूँग की दाल, चार हरी मिर्चें, दो चम्मच शक्कर, छ. चम्मच घी या मक्खन, नमक तथा तेजपात।

बनाने की विधि—मछलियों के सिरों को साबित ही रखिये। पानी मे दाल डाल कर भिगोइये। हरी मिर्चें और प्याज महीन काट लीजिये। अब मछली के सिर घी मे तल कर निकाल लीजिये। जब वे ठण्डे हो जायँ तब उन्हे टुकडो मे तोड़ लीजिये। इसके पश्चात् चार कप पानी मे नमक और हल्दी डालकर दाल को नरम होने तक पकाइये। प्याज और मसाले को घी मे भून कर लाल कर लीजिये तथा उसमे मछलियो के सिर डालकर पाँच मिनट तक भूनिये। ऊपर से दाल और शक्कर डाल दीजिये। जब शोरबा काफी गाढा हो जाय तब उतार कर खाने के काम मे लाइये।

टोमेटो ओ-ग्राता (Au-Gratair-Tomato)

आवश्यक सामग्री—एक सेर टमाटर, आठ चम्मच पनीर (Cheese) जिसमे दो चम्मच पिसी मिर्चें मिली हो, चार चम्मच डबलरोटी का चूरा, दो चम्मच महीन कद्दूकस किया हुआ प्याज, दो चम्मच नमक तथा दो चम्मच घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम टमाटरो को छील कर फाँको मे काट लीजिये। पनीर को कद्दूकस मे कस लीजिये। अब फायर प्रूफ डिश मे घी या मक्खन मलिये। उसमे पहिले टमाटरों की तह बिछाइये इसके बाद उनके ऊपर थोड़ी-सी प्याज, मिर्चे और पनीर रख दीजिये। यही क्रम दुवार कीजिये। अव इसको डबलरोटी के चूरे से ढक दीजिये। ऊपर

से थोडा घी छिडककर विजली की भट्ठी (Oven) मे पन्द्रह मिनट तक सेकिये। अच्छी प्रकार सिक जाने पर भट्ठी मे से निकाल लीजिये और खाने के काम मे लाइये

मिल्क जेली (Milk Jelly)

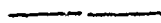
आवश्यक सामग्री—दो कप दूध, दो चम्मच जेलेटीन, दो चम्मच शक्कर तथा कद्दूकस की हुई नीबू की छाल।

बनाने की विधि—सॉस पैन या पतीली को साफ करके उसमे सब सामग्री डाल दीजिये। उसे तब तक आँच पर हिलाते रहिये जब तक कि जेलेटीन पिघल न जाय। इसके पश्चात् इसको उतारकर ठडी कर लीजिये। यदि गदापन हो तो इसे छान लीजिये। अब जेली के साँचे को गीला करके उसमे इस मिश्रण को जमा दीजिये। जमने के पश्चात् खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ तथा भूख बढानेवाली होती है।

सन्तरे की जेली (Orange Jelly)

आवश्यक सामग्री—छ सन्तरो का रस, एक नीबू, एक औंस जेलेटीन (Gelatine), तीन औंस चीनी तथा पानी।

बनाने की विधि—जेलेटीन और चीनी को आधा पाव पानी में मिला लीजिये। सन्तरो का रस यदि तीन चौथाई पौण्ड से कम हो तो उसमे पानी मिलाकर पूरा कर लीजिये। इस मिश्रण को जेलेटीन मे दबा दीजिये। अब इसे चखकर देखिये। यदि मीठा कम हो तो आवश्यकतानुसार और डाल लीजिये। इसके पश्चात् कुल मिश्रण को उस बर्तन मे डालिये जो पहिले से ठण्डे पानी में रक्खा हुआ है।

———

शर्बत

Syrup

सूखे आमले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—छ छटॉक सूखे आमले, एक सेर दानेदार चीनी तथा डेढ सेर पानी।

बनाने की विधि—विना गुठलियोवाले आमले लेकर पानी मे भिगो दीजिये। तीन घण्टे के बाद उनको आग पर चढाकर उबाल लीजिये। जब उनका आधा पानी जल जाय तब उन्हे उतारकर ठण्डा करने के बाद छान लीजिये। इसके पश्चात् छने हुए रस मे चीनी मिलाकर किसी बर्तन मे भरकर आग पर रख दीजिये और चमचे से चलाकर आमलो व चीनी को घोल दीजिये। थोड़ी देर के पश्चात् नीचे उतारकर शर्बत बना लीजिये।

यह शर्बत सुजाक, नकसीर तथा श्वेत प्रदरादि रोगो मे लाभ पहुँचाता है तथा बलवर्धक होता है।

सूखे फलों के शर्बत

सूखे आलू बुखारे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर आलू बुखारा, आधा पाव इमली, डेढ सेर दानेदार सफेद चीनी तथा दो सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू बुखारो के टुकडे करके पानी मे डालकर आग पर चढा दीजिये। साथ ही इमली के टुकडे भी उसमे डालकर उबालिये। जब उसका पानी जलकर आधा रह जाय तब उसे नीचे उतारकर हाथो से मलकर दोनो को पानी मे घोल लीजिये और कपड़े मे छानकर उनका रस निकाल लीजिये। इसके पश्चात् उस छने हुए रस मे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये। जब वह गरम हो जाय और चीनी घुलकर मिल जाय तब उसे उतारकर शर्बत तैयार कर लीजिये।

यह शर्बत हाथ, पैर की जलन को दूर करके शीतलता प्रदान करता है।

उन्नाब का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक पाव उन्नाब, डेढ सेर दानेदार चीनी तथा डेढ सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उन्नाव को फोडकर पानी मे चार पहर तक भिगोकर रख दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे आग पर चढा दीजिये। जव पानी जलकर डेढ पाव रह जाय और उन्नाब अच्छी तरह उवल जाय तब उन्हे उतारकर ठण्डा करके छान लीजिये। अव कुछ पानी अलग लेकर उसमे चीनी मिलाकर आग पर चढाइये और उसमे उन्नाव का रस डालकर गर्म करिये। थोडी देर बाद उतारकर शर्वत बना लीजिये।

यह शर्वत सिरदर्द, कण्ठ, गुर्दा तथा मेदा के रोगों के लिए वहुत लाभदायक है।

किशमिश का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर हरी किशमिश, आधा सेर दानेदार चीनी तथा एक सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किशमिशों को धोकर साफ कर लीजिये और पानी मे डालकर रख दीजिये। दो घंटे वाद उन्हें उसी पानी-सहित आग पर चढ़ा दीजिये। जब किशमिश औटकर फूल जायँ तव उन्हे नीचे उतारकर हाथो से मसल डालिये। जब वे ठण्डी हो जायँ तव उन्हे कपडे मे छानकर उनका रस अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उस रस मे चीनी मिलाकर पुनः आग पर चढ़ा दीजिये। उबाल आने पर उतार-कर शर्वत वना लीजिये। इसमे किशमिश के स्थान पर मुनक्का भी प्रयोग मे ला सकते है।

यह शर्वत वहुत ही स्वादिष्ठ होता है तथा वात-पित्त को दूर कर शीतलता प्रदान करता है।

सूखे अञ्जीर का शर्वत

आवश्यक सामग्री—एक पाव सूखी हुई कावुली अञ्जीर, तीन पाव दानेदार चीनी तथा एक सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अञ्जीर को कूटकर पानी मे भिगो दीजिये। तीन घटे तक भीगने के पश्चात् उन्हे पानी मे डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। जब पानी चौथाई जल जाय तब उन्हें नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये; और साफ कपड़े मे छानकर उनका रस निकाल लीजिये। इसके पश्चात् उसमे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढा दीजिये। थोड़ी देर बाद उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये।

यह शर्बत वीर्यदोष को दूर करके धातु मे वृद्धि करता है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है।

लिसोड़े का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए बढ़िया लिसोड़े, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर ताजा पानी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले लिसोड़ो को धोकर पानी मे डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। उबलते समय उन्हें किसी लकड़ी के चमचे आदि से कुचल दीजिये। जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर कपड़े मे छान लीजिये। इसके पश्चात् छने हुए रस मे चीनी डालकर उसे फिर गर्म करके उतार लीजिये और शर्बत तैयार कर लीजिये।

यह शर्बत जुकाम तथा गले के समस्त रोगो को दूर करता है।

रसभरी का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा रसभरी, तीन पाव दानेदार चीनी, एक नीबू तथा एक सेर स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम रसभरी को कुचलकर पानी मे डालकर आग पर उबालिये। जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसमे नीबू काटकर निचोड दीजिये तथा उसे नीचे उतारकर छान लीजिये। ठण्डा होने पर उस छने हुए रस में चीनी डालकर फिर आग पर गरम कर लीजिये। थोड़ी देर बाद उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये।

रसभरी का शर्बत चित्त को प्रसन्न करनेवाला, शीतलता पहुँचानेवाला तथा हृदय को बल पहुँचानेवाला होता है।

प्याज का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद प्याज, सवा सेर दानेदार चीनी तथा दो सेर पानी।

बनाने की विधि—पहिले प्याज का छिलका उतारकर उसे धोकर साफ कर लीजिये। उसके ऊपर की गोल घुण्डी को चाकू से काटकर बाहर निकालकर फेंक दीजिये। अब शेष भाग को महीन काटकर पानी के साथ आग पर चढा दीजिये। आधे घण्टे तक मन्द आग पर उबालने के पश्चात् उसे नीचे उतारकर छान लीजिये। इसके पश्चात् उस छने हुए रस मे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढा दीजिये। थोड़ी देर बाद फिर उतारकर उसका शर्बत बना लीजिये।

यह शर्बत अत्यन्त पौष्टिक तथा श्वास के रोग मे लाभ पहुँचानेवाला होता है। इसे यूनानी हकीम शर्बत नर्गिस भी कहते है।

लीची का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अच्छी लीची, बारह छटाँक सफेद दानेदार चीनी तथा बारह छटाँक शुद्ध जल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम लीची का छिलका और गुठली अलग करके गूदा निकाल लीजिये। अब डेढ पाव पानी मे लीची का गूदा मिलाकर आग पर गर्म करने के लिए चढा दीजिये। जब वह औट जाय तब उसे नीचे उतारकर गूदे को हाथों से मसल दीजिये और कपड़े मे छानकर उस रस मे शेष डेढ पाव पानी व चीनी डालकर फिर चूल्हे पर चढाकर गर्म कर लीजिये। कुछ देर बाद उसे उतारकर शर्बत तैयार कर लीजिये।

यह शर्बत बहुत ही स्वादिष्ठ, चित्त को प्रसन्न करनेवाला तथा रक्तवर्द्धक होता है।

अञ्जीर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पकी अञ्जीर, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अञ्जीरो को काटकर पानी के साथ किसी बर्तन मे आग पर चढा दीजिये और उन्हे धीमी आग पर उबालिये। उबाल आने पर नीचे उतार लीजिये और ठण्डे हो जाने पर अञ्जीरो को हाथो से मसल लीजिये। अब मसली हुई अञ्जीरो-सहित बर्तन को फिर आग पर चढा दीजिये। थोडी देर मे जब वह गर्म हो जाय तब उसे उतारकर अञ्जीरो के रस को कपडे मे छान लीजिये। इसके पश्चात् छने हुए रस मे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढाकर गर्म कीजिये। यदि रस मैला हो तो दूध की लस्सी से उसे साफ कर लीजिये। अव उसे उतारकर उसका शर्बत बनाकर इच्छानुसार रंग मिलाकर बोतल मे भर लीजिये।

यह शर्बत शीतल, रुचिकर और रक्तवर्द्धक होता है।

बेल का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेल का गूदा, तीन सेर सफेद दानेदार चीनी तथा तीन सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके बेल के फलो को तोडकर उनके बीज और छिलके अलग कर दीजिये। उनका गूदा निकालकर अलग रख दीजिये। अब उस गूदे को पानी मे डालकर आग पर चढा दीजिये। इसको धीमी आग से गर्म करिये, साथ ही साथ चमचे से चलाकर गूदे को पानी मे घोल दीजिये। जव गूदा पानी मे घुल जाय तब उसे नीचे उतारकर ठण्डा करिये और उसे कपड़े मे छान लीजिये। अब उस छने हुए रस को किसी बर्तन मे डालकर फिर आग पर चढाइये और उसमे चीनी मिला दीजिये। जब वह गर्म होकर चाशनी की तरह हो जाय तब उसका शर्बत बनाकर बोतलो मे भर लीजिये।

यह शर्बत बहुत ही शीतल होता है। मस्तिष्क को शीतलता प्रदान करता है।

टमाटर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—रासायनिक पद्धति से तैयार किया हुआ टमाटर का रस आधा सेर, दानेदार चीनी एक सेर तथा पानी आधा सेर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी कलई या अलमोनियम के साफ वर्तन मे चीनी और पानी डालकर आग पर चढा दीजिये। उसे चमचे से चलाते रहिये। जब चीनी गलकर पानी मे घुल जाय और उसकी दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे उतारकर उसका मैल दूर कर लीजिये। इसके पश्चात् उसमे टमाटर का रस मिलाकर थोड़ी देर तक गर्म करके ठण्डा कर लीजिये। फिर उसमे लाल रग मिलाकर बोतल मे भरकर कॉर्क लगा दीजिये।

यह शर्वत रक्तवर्द्धक तथा शक्तिदायक व स्वादिष्ठ होता है।

अंगूर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर अगूरो का रस, तीन पाव दानेदार चीनी, आधा सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी मे चीनी डालकर कलई के वर्तन को आग पर चढाकर दो तार की चाशनी तैयार कर लीजिये। यदि चाशनी मे मैल मालूम हो तो उसे छानकर या दूध की लस्सी से दूर कर लीजिये। इसके पश्चात् जब चाशनी तैयार हो जाय तब उसमे अगूरो का रस मिलाकर दुबारा आग पर चढाकर उबाल दो, तत्पश्चात् उसे स्वच्छ बोतलो मे भरकर हरा रग मिला दीजिये और कॉर्क लगाकर बोतल बन्द कर दीजिये जिससे उसमे चीटी इत्यादि अन्दर न जा सके।

अगूर का शर्वत, रक्तवर्द्धक, रुचिकर और बलदायक होता है।

सन्तरे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—डेढ सेर ताजे सन्तरो का रस, आधा सेर नीबू का रस, चार सेर दानेदार चीनी तथा चार सेर स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी कलई के वर्तन मे पानी और चीनी डालकर आग पर चढा दीजिये। चूल्हे मे धीमी-धीमी आग पर चीनी को पकाइये। इस बीच मे चीनी को चमचे से चलाते रहिये। जब चीनी पानी मे घुल जाय तब उसे उतारकर साफ कपड़े मे छान लीजिये। जब उसका मैल दूर हो जाय तब उसे ठण्डा कर लीजिये। गुनगुना

रहने पर सन्तरो और नीबू का रस मिला दीजिये। इस रस ‹
रासायनिक पद्धति द्वारा भी तैयार किया जाता है।

अब इस शर्बत को बोतलो मे भर दीजिये। यदि आवश्यकता सम
तो इसमें पीला, नारगी या लाल रग मिला दीजिये। प्रयोग में ला
समय बर्फ और पानी डालकर पीजिये। यह शर्बत भी बहुत ही स्वादि
और लाभदायक होता है। गर्मियो मे यह ठंडक पहुँचाता है।

सन्तरे का शर्बत (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—ताजे सन्तरों का रस डेढ सेर, ताजे नीबू क
रस आधा सेर, दानेदार चीनी चार सेर तथा स्वच्छ ताजा पानी दो सेर

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी को पानी मे घोल लीजिये
जब वह अच्छी तरह घुलकर मिल जाय तब उसे महीन साफ कपड़े म
छान लीजिये। इसके पश्चात् उसको किसी कलई के बर्तन मे भरकर तथ
उसमें सन्तरे और नीबू का रस मिलाकर आग पर चढा दीजिये। जब
उसकी दो तार की चाशनी बन जाय, तब उसे उतारकर छान लीजिये
या दूध की लस्सी मिलाकर साफ कर लीजिये। अब उसे ठण्डा करके
साफ बोतलो मे भरकर आवश्यकतानुसार रग मिलाकर बोतल को
कॉर्क से बन्द कर दीजिये। प्रयोग करते समय आवश्यकतानुसार शर्बत
पानी व बर्फ के साथ मिलाकर लाभ उठाइये। यह शर्बत बहुत ही
स्वादिष्ठ और गुणकारी होता है।

नीबू का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर नीबू का रस, एक सेर स्वच्छ पानी,
डेढ सेर दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी को कलई या अल्मोनियम के बर्तन
मे भरकर आग पर चढाइये। पानी जब गर्म होने लगे तब उसमे चीनी
डाल दीजिये और उसे लकड़ी के चमचे से चला दीजिये। जब चीनी
पानी मे नर्म होकर घुल जाय तब उस चीनी के घोल को साफ कपडे मे
छान लीजिये, जिससे कि उसका मैल अलग हो जाय। अब उस छने हुए
चीनी के घोल को दुबारा आग पर चढ़ाकर उसमे नीबू का रस मिला

दीजिये। जव दो तार की चाशनी वनकर तैयार हो जाय तव उसे नीचे उतार लीजिये।

इसके पश्चात् इस तैयार नीवू के शर्वत को खाली स्वच्छ वोतलो मे भरकर कॉर्क से वन्द कर दीजिये। अगर चाहें तो इच्छानुसार पीला रग भी इसमे मिला सकते हैं।

इसके अलावा ठण्डे पानी मे चीनी घोलकर उसमे नीवू का रस मिलाकर नीवू की शिकजी भी वना सकते है। यह शर्वत तरावट और मेदे तथा जिगर को ताकत पहुँचाता है।

अनार का शर्बत

आवश्यक सामग्री—पके हुए लाल छिलकेवाले खट्टे अनारो के दाने, आधा सेर पानी, सवा सेर दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम अनार का छिलका उतारकर उसके दानो को निकाल लीजिये। अव उन दानो को लकडी के हथुवे से मसलकर उनका आधा सेर रस निकाल लीजिये, और उसे किसी कपडे या छलनी से छानकर रख लीजिये। इसके पश्चात् पतीली मे पानी और चीनी मिलाकर आग पर रख दीजिये। जव चीनी और पानी गर्म हो जाय तव उसमे अनार का रस भी मिला दीजिये। इस प्रकार थोड़ी देर वाद जव चाशनी तैयार हो जाय तव उसे दूध की लस्सी से या छानकर साफ कर लीजिये। जव दो तार की चाशनी वन जाय तव उसे उतारकर ठण्डी कर लीजिये और उसमे आवश्यकतानुसार लाल रग मिलाकर स्वच्छ वोतलो मे भरकर कॉर्क लगा दीजिये। इसके पश्चात् आवश्यकतानुसार पानी मे शर्वत और वर्फ डालकर प्रयोग मे लाइये। यह शर्वत प्यास कम करके तरावट पहुँचाता है। इसी विधि से मीठे अनार का शर्वत भी वनाया जा सकता है। परन्तु उसमे चीनी सवा सेर के वजाय एक सेर ही डाली जायगी।

जामुन का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर जामुन का रस, आधा सेर गुलावजल, एक सेर दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—जामुन का रस, गुलाबजल और चीनी तीनो को मिलाकर कलई के बर्तन मे चूल्हे पर चढा दीजिये। इस प्रकार जब सब चीजे मिल जायँ तब दूध की लस्सी से उसको साफ कर लीजिये। जब दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और उसमे रग व खूशबू मिलाकर साफ की हुई बोतलो मे भर लीजिये और कॉर्क लगाकर बन्द कर दीजिये, जिससे चीटे, चीटी अन्दर न जा सके। इसमे गुलाबजल के स्थान पर सादा पानी भी प्रयोग मे लाया जा सकता है। यह शर्बत पेट की बीमारियो को दूर करके पाचन-शक्ति बढाता है। जामुन का रासायनिक पद्धति द्वारा निकाला हुआ रस भी इसमे मिला सकते है।

गाजर का शर्बत

आवश्यक सामग्री—गाजर, एक सेर साफ दानेदार चीनी और आधा सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गाजरो को धो-काटकर साफ कर लीजिये। उनको घीयाकश मे कसकर किसी कपडे मे बाँध, निचोडकर आधा सेर रस निकाल लीजिये। इस रस को कलई के बर्तन मे डालकर आग पर रख ऊपर से उसमे आधा सेर पानी डाल दीजिये। जब उसमे उबाल आ जाय तब उसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये। इसके पश्चात् उस रस को छानकर फिर आग पर रख दीजिये साथ ही उसमे एक सेर चीनी डालकर फिर उबालिये। जब दो तार की चाशनी बनकर तैयार हो जाय तब उसे नीचे उतार लीजिये। ठण्डा होने पर उसमे लाल रग मिलाकर स्वच्छ बोतलो मे भरकर रख लीजिये।

यह शर्बत हृदय के रोगो को दूर करके खून साफ बनाता है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभप्रद है।

सेब का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा कश्मीरी सेब, आधा सेर स्वच्छ पानी तथा तीन पाव दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पके हुए सेबो का छिलका उतारकर

घीयाकश पर कसकर महीन कर लीजिये। अब एक बर्तन मे पानी तथा सेव के महीन टुकड़े डालकर आग पर चढा दीजिये। करीब एक घण्टे वाद जव सेव के टुकडे अच्छी तरह गल जायँ तब उन्हे नीचे उतार लीजिये और ठण्डा करके कपडे मे छान लीजिये। इसके पश्चात् उस छाने हुए रस को फिर किसी वर्तन मे डालकर आग पर चढा दीजिये। ऊपर से उसमे चीनी भी मिला दीजिये। जव चीनी भी घुलकर चाशनी वन जाय तव उसे उतार लीजिये और ठण्डा करके बोतलो मे भरकर इच्छानुसार रंग मिलाकर रख लीजिये।

यह शर्वत हृदय, मस्तिष्क और आमाशय को वल पहुँचाता है। वमन और दस्तो मे भी लाभ पहुँचाता है।

नाशपाती का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक सेर ताजा नाशपाती, डेढ सेर दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नाशपाती छीलकर घीयाकश मे कस लीजिये। फिर किसी वर्तन मे पानी और नाशपाती के महीन टुकडे डाल-कर सेव के शर्वत की तरह इसे भी वनाकर वोतलो मे भरकर रख लीजिये।

नाशपाती का शर्वत चित्त को प्रसन्न व शीतल रखनेवाला तथा स्वास्थ्यप्रद होता है। इसी विधि से नाक (नख) का शर्वत भी वना सकते है।

फालसे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए फालसे, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी।

बनाने की विधि—फालसो को पानी मे डालकर आग पर चढा दीजिये और उन्हे हाथ से मसल दीजिये। थोडी देर वाद जव सब फाल्से नर्म होकर पानी में घुल जायँ तव उनको आग से उतार लीजिये। अब उन फाल्सों के रस को कपड़े से छानकर फिर किसी बर्तन मे आग पर चढा दीजिये और उसमे चीनी मिलाकर पकाइये। जब वह पककर

चाशनी की तरह हो जाय तब उसका शर्बत बनाकर बोतलों में भरकर रख लीजिये।

यह शर्बत स्वादिष्ठ, वीर्यवर्द्धक तथा शीतलता पहुँचानेवाला होता है।

अनन्नास का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक पाव ताजे पके अनन्नास, डेढ पाव सफेद दानेदार चीनी तथा डेढ पाव स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—अनन्नास का शर्बत भी सेब के शर्बत बनाने की प्रणाली द्वारा बनाकर तैयार किया जा सकता है।

यह शर्बत बहुत शीतलता प्रदान करनेवाला तथा रक्त-विकार-नाशक होता है।

अमरूद का शर्बत

आवश्यक सामग्री—ताजे पके हुए अमरूद आधा सेर, सफेद दानेदार चीनी डेढ सेर तथा स्वच्छ और ताजा पानी डेढ सेर।

बनाने की विधि—सबसे पहिले अमरूदो का छिलका उतारकर उन्हे काट लीजिये और उनके बीजो को अलग कर दीजिये। अब अमरूद के गूदे को पतीली मे पानी के साथ धीमी आग पर पकाइये। जब पतीली का पानी जलकर आधा रह जाय तब उसे उतारकर ठण्डा कर लीजिये। जब वह ठण्डा हो जाय तब उसे लीजिये। इस छने हुए पदार्थ को अब दुबारा पतीली मे डालकर तथा उसमे चीनी मिलाकर आग पर चढा दीजिये। इस प्रकार जब शर्बत बनकर तैयार हो जाय तब उसे बोतल मे भरकर हरा रग डाल दीजिये और कॉर्क से बन्द कर दीजिये।

यह शर्बत बहुत ही लाभदायक होता है। यह पाचक, अग्नि और वायुनाशक है।

केले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए केले, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी, आधा सेर पानी तथा तीन माशे छोटी इलायची महीन पिसी हुई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम केलो को छीलकर उनके गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिये। उनमे पिसी हुई इलायची डालकर हाथों से

मसल डालिये। अब गूदे में पानी मिलाकर पतीली को आग पर रखकर थोडी-सी गर्मी पहुँचाइये। थोडी देर वाद उसे उतारकर कपडे मे छान लीजिये। इसके पश्चात् उस छने हुए रस को फिर पतीली मे डालकर चीनी मिलाइये और आग पर गर्म करके शर्वत वनाकर वोतलों मे भर-कर रख लीजिये। ऊपर से थोडा-सा हरा रग डाल दीजिये।

यह शर्वत शरीर को पुष्ट तथा गुर्दों को वल प्रदान करता है।

कच्चे आम का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर कच्चे आमो का रस, रासायनिक पद्धति द्वारा निकाला हुआ, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा आधा सेर पानी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी वर्तन मे चीनी और पानी मिला-कर आग पर चढा दे ओर उसे धीमी आग से गर्म करे। जव चीनी पानी मे अच्छी तरह घुलकर मिल जाय तव उसमे आम का रस मिला दीजिये। जव चाशनी वनकर तैयार हो जाय तव उसे दूध की लस्सी से साफ करके शर्वत वना लीजिये। इसके पश्चात् उसमे हरा रग डालकर वोतल में भर लीजिये।

यह शर्वत नकसीर, रक्त-प्रदरादि रोगो के लिए वहुत लाभदायक है।

काले शहतूत का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर काले शहतूत, डेढ सेर सफेद दानेदार चीनी तथा एक सेर स्वच्छ ताजा पानी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम शहतूतो को पतीली या अन्य किसी वर्तन मे डालकर पानी के साथ धीमी आग पर गर्म करिये। इसी समय उन्हे हाथ से मसलकर पानी मे मिला दीजिये। अब उसे नीचे उतारकर कपडे मे छान लीजिये। इस छने हुए रस को अब दुबारा पतीली में डाल-कर चीनी मिला दीजिये और शर्वत वनाकर वोतलो मे भर लीजिये। लाल रग मिलाकर कॉर्क द्वारा वोतल वन्द कर दीजिये।

हरे शहतूतों का शर्वत भी आप उपरोक्त विधि द्वारा वना सकते है। परन्तु इसमे चीनी उससे थोडी कम पड़ती है। यह शर्वत कण्ठ-रोग मे वहुत लाभ पहुंचाते है।

पके आम का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके आमो का रस, तीन पाव सफेद दानेदार चीनी तथा आधा सेर स्वच्छ ताजा पानी।

बनाने की विधि—रासायनिक पद्धति से निकाला हुआ पके आमो का रस लेकर चीनी तथा पानी के साथ कच्चे आम के शर्बत बनाने की विधि द्वारा पके आम का शर्बत भी बनाकर तैयार कर लीजिये।

यह शर्बत रक्त-विकार नाशक, पौष्टिक तथा स्वादिष्ठ होता है।

आमले का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए बड़े आमले, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा दो सेर स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आमलो की गुठली निकालकर उनके गूदे को टुकडे-टुकड़े करके पानी मे डालकर आग पर चढ़ा दीजिये। आमले के टुकड़ो को लकड़ी के चमचे से रगड़ दीजिये। जब आमले के टुकड़े पानी मे घुल जायँ और उनका एक तिहाई पानी जल जाय तब उनको उतारकर ठण्डा कर लीजिये और कपड़े मे छानकर उस रस मे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढ़ा दीजिये। गर्म होकर जब उसकी चाशनी-सी बन जाय तब उसे उतारकर शर्बत बना लीजिये और हरा रंग मिलाकर बोतलों मे भर लीजिये।

आमले का शर्बत सुजाक, प्रमेह, प्रदर, नकसीर आदि बीमारियो के लिए बहुत ही लाभप्रद है।

इमली का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर बढिया गूदेदार इमली, तीन सेर दानेदार सफेद चीनी, दो सेर ताजा स्वच्छ पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम इमली को छीलकर उनकी गुठलियाँ निकालकर अलग कर लीजिये। अब इमली को पानी के साथ कलई या अल्मोनियम के बर्तन मे आग पर चढा दीजिये। जब इमली गर्म होकर नर्म हो जाय तब उसे लकड़ी के चमचे से रगडकर उसके रस को पानी मे मिलाते रहिये। जब उसका आधा पानी जल जाय और इमली

का गूदा पानी मे अच्छी तरह घुल जाय तव उसे नीचे उतारकर ठण्डा कर लीजिये और उस वचे हुए गूदे को जो पानी मे नही घुल पाया है हाथ से मसलकर पानी मे मिला दीजिये। इसके पश्चात् उस इमली मिले हुए पानी को कपडे मे छानकर उसमे चीनी मिला दीजिये और उसका शर्वत वनाकर वोतलो मे भर लीजिये।

यह शर्वत लू लगने से वचाता है तथा आमाशय को वल पहुँचाता है।

तरबूजे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मीठे तरवूजे का गूदा और रस, दस छटाँक ताजा पानी तथा आधा सेर सफेद दानेदार चीनी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम तरवूजे के गूदे और रस को पानी में डालकर आग पर चढा दीजिये। एक घण्टे तक गरम होने के वाद उसे उतार लीजिये। अव तरवूजे और पानी के मिले हुए रस को कपडे मे छानकर दुवारा फिर उसमे चीनी मिलाकर आग पर चढा दीजिये। जव दोनो चीजे मिलकर चाशनी के समान हो जायें तव उनका शर्वत वनाकर वोतलो मे भर लीजिये।

तरवूजे का शर्वत वहुत ही लाभदायक और स्वास्थ्यवर्द्धक होता है। यह वढती हुई प्यास को कम करता है। रेगिस्तानी देशो मे अधिकतर इसी शर्वत का प्रयोग किया जाता है। क्योकि वहाँ तरवूज वहुतायत से होता है।

खरबूजे का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर पके हुए मीठे खरवूजे, डेढ़ सेर सफेद दानेदार चीनी तथा डेढ सेर स्वच्छ ताजा पानी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम खरवूजे काटकर उनका छिलका और वीज अलगकर गूदे को पानी के साथ किसी वर्तन में आग पर चढ़ा दीजिये। जव गूदा नरम होकर पानी मे घुल जाय तव उसे उतारकर तरवूज के शर्वत की भाँति शर्वत वनाकर तैयार कर लीजिये और रग डालकर वोतल मे भरकर रख लीजिये। आवश्यकता पड़ने पर निकालकर प्रयोग मे लाइये।

यह शर्वत वहुत ही रुचिकर तथा स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

पेठे का शर्बत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर सफेद पेठा, एक सेर सफेद दानेदार चीनी तथा तीन पाव पानी।

बनाने की विधि—सबसे पहिले पेठे को छील और काटकर उसका छिलका और बीज अलग कर दीजिये। अब पेठे के गूदे का टुकडा करके धो लीजिये और उनको पानी के साथ किसी बर्तन मे आग पर चढा दीजिये। उबालते समय गूदे को चमचे से दबा-दबाकर पीसते रहिये। इस प्रकार जब सब गूदा गलकर घुल जाय तब उसे उतारकर छान लीजिये। इसके पश्चात् उस रस को बर्तन मे डालकर उसमे चीनी मिला दीजिये और उसे फिर आग पर चढ़ा दीजिये। जब चीनी रस मे खूब घुल मिल जाय तब उसका शर्बत बना लीजिये।

पेठे का शर्बत मानसिक रोगो को लाभ तथा हृदय को बल पहुँचाता है।

फूलों का शर्बत

शर्बत बनफशा

आवश्यक सामग्री—एक पाव बनफशा के फूल, डेढ सेर दानेदार चीनी तथा डेढ सेर स्वच्छ जल।

बनाने की विधि—बनफशा के फूलो को किसी बर्तन में पानी मे डालकर चार पहर तक भिगोकर उबाल लीजिये। जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर फूलो के रस को कपड़े से छान लीजिये। अब उसमे चीनी मिलाकर दुबारा आग पर चढाकर उबाल लीजिये। इसके पश्चात् उसमे लाल रग मिलाकर शर्बत बनाइये तथा साफ बोतलों मे भरकर रख लीजिये।

यह शर्बत पसली, फेफडे और गले की बीमारियों को लाभ पहुँचाता है। सिरदर्द को दूर करने की यह अचूक दवा है।

केवड़े का शर्बत

आवश्यक सामग्री—ताजा केवडे का फूल आधा पाव, डेढ पाव चीनी तथा आधा सेर पानी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलो को पानी मे डालकर चार पहर

तक भिगोइये । इसके पश्चात् उनको किसी वर्तन मे डालकर पानी-सहित आग पर चढा दीजिये । जव उसका आधा पानी जल जाय तव उसे उतारकर छान लीजिये । छानने से जो रस निकले उसमे चीनी मिलाकर फिर आग पर चढा दीजिये । थोडी देर वाद उसे उतारक रशर्वत वना लीजिये ।

यह शर्वत शीतलता प्रदान करता है । मूर्छा तथा वुखार को दूर करने के लिए वहुत ही उपयुक्त औपधि है ।

शर्वत केवड़ा (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—डेढ पाव अर्क केवड़ा, आधी छटॉक चन्दन का वुरादा, डेढ पाव सफेद दानेदार चीनी ।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम केवडे के अर्क मे चन्दन का वुरादा डालकर रातभर भीगने दीजिये । सवेरे उसको धीमी आग पर गर्म करिये । जव केवडे का आधा अर्क जल जाय तव उसे उतारकर छान लीजिये । इसके पश्चात् उसमे चीनी डालकर शर्वत की तरह् वना लीजिये । यह सवसे वढिया केवडे का शर्वत है ।

गुलाव का शर्वत

आवश्यक सामग्री—आधा सेर ताजा गुलाव के फूल, एक सेर पानी तथा आधा सेर चीनी ।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम गुलाव के फूलो की कलियां निकालकर पानी मे डाल दीजिये और आग पर चढ़ा दीजिये । जव उसका आधा पानी जल जाय तव उसे ठण्डा कर हाथो से मलकर कपडे मे छान लीजिये । जव उनका सव रस निकल आवे तव उसमे चीनी मिलाकर शर्वत वना लीजिये और उसमे गुलावी रग डालकर वोतल मे भरकर रख लीजिये ।

यह शर्वत वहुत ही शीतल तथा अन्य वीमारियो को दूर करके लाभ पहुँचाता है ।

गुलाव का शर्वत (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—एक पाव गुलाव के फूलो की कली, एक सेर पानी, तीन पाव दानेदार सफेद चीनी ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम ताजा गुलाब के फूलो की कलियाँ निकालकर उन्हे पानी में औटा लीजिये। जब पानी पाव भर जल जाय तब उस बर्तन को उतारकर कलियो को हाथों से मलकर उनका रस निकाल लीजिये। इसी प्रकार उन कलियो को तीन बार औटाकर तीन ही बार रस निकाल लीजिये। इसके पश्चात् उस रस में चीनी डालकर शर्बत बना लीजिये।

शर्बत को यदि और भी उत्तम बनाना चाहे तो उसमे पानी के बजाय गुलाब-जल का प्रयोग कीजिये। यह शर्बत सर्वोत्तम शर्बत होता है।

गुलाब का शर्बत (तीसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—आधा सेर गुलाब के सूखे फूल, सफेद चन्दन का आधा सेर बुरादा, आठ तोले काली मिर्चों का चूर्ण, दो सेर पानी, ढाई सेर मिश्री।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम गुलाब के फूल, चन्दन का चूर्ण और मिर्च का चूर्ण पानी मे डालकर रातभर भीगा रहने दीजिये। इसके पश्चात् बर्तन को आग पर चढा दीजिये। जब उसका आधा पानी जल जाय तब उसे उतारकर उनको मसलकर उनका रस निकाल लीजिये। अब उसमे चीनी डालकर दुबारा आग पर चढ़ा दीजिये और शर्बत बना लीजिये। उसमे एसेन्स डालकर शर्बत बोतलो मे भर लीजिये।

यह शर्बत दाहनाशक है, हृदय और मस्तिष्क को बल प्रदान करके चित्त को प्रसन्न करता है।

गुड़हल का शर्बत

आवश्यक सामग्री—एक पाव गुड़हल के सूखे हुए फूल, सवा सेर सफेद दानेदार चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम फूलो को पानी मे डालकर रात भर भिगोइये। प्रात. फूल मिले हुए पानी को आग पर चढा दीजिये। चूल्हे मे धीमी-धीमी आग जलाइये। जव उसका आधा पानी जल जाय तव उसे उतारकर छान लीजिये और फिर उसमे चीनी मिलाकर शर्बत वना लीजिये।

यह शर्वत प्रदर, हिस्टीरिया आदि रोगों मे वहुत लाभकारी है। इसके अतिरिक्त और भी वहुत से रोगो को नष्ट करके लाभ पहुँचाता है।

गुड़हल का शर्वत (दूसरी विधि)

वनाने की विधि—पचास गुडहल के फूलों को सब्जी और जीरा रहित करके आधा पाव कागजी नीवू के रस मे डालकर चार प्रहर तक भिगोये। इसके पश्चात् एक वर्तन मे पावभर वर्षा का जल आग पर चढा दीजिये। उसमे अव आधा सेर चीनी डालकर उसकी चाशनी वना लीजिये। चाशनी का मैल साफ करके उसमे भीगे हुए फूलो वाला नीवू का रस कपड़े मे छानकर मिला दीजिये। उसे फिर दुवारा गर्म करके शर्वत वना लीजिये।

यह शर्वत भी वहुत लाभदायक है। अनेक वीमारियो मे लाभ पहुँचाता है।

———

चाय

चाय का प्रयोग तथा उसके गुण

'चा' शब्द जो कि चीन, भारत और अफगानिस्तान मे प्रचलित है चीनी और मेदारिन भाषा का है। यह शब्द तारतर लोगो द्वारा बनाया गया था। सब पेयो मे सबसे अधिक प्रचलित पेय चाय ही है। भिन्न-भिन्न दशो में चाय पीने की भिन्न-भिन्न प्रथाये है। चाय दो मुख्य भागो मे विभाजित की जाती है---(१) काली चाय---जिसमे बोहिया, कौगू, उलाग, पीको तथा सूचावा आती है और (२) हरी चाय (चीन की)---जिसमे 'गन पाउडर' या 'पर्ल' तथा 'हायसन' आती है।

चाय यदि योग्य परिमाण मे ली जाय तो वह हानिकारक नही होती। साधारण परिमाण की चाय मे एक ताजगी और उल्लासित करनेवाली एक खुशबू रहती है। इसका स्वाद थोडा कड़ुवा होता है।

इँगलैण्ड, चीन, जापान, रूस, अफगानिस्तान आदि देशो मे चाय को राष्ट्रीय पेय मानते है। चीन मे तो चाय का प्रयोग अनादि काल से होता चला आ रहा है। चीनी लोग चाय को भोजन के पश्चात् पाचक पदार्थ की तरह पीते है। वे फीकी चाय पीते है। यह चाय छोटे बिना डण्डी के प्याले में बिना चीनी और दूध के बनाते है। उनका मत है कि चीनी और दूध चाय की असली सुगन्ध को छिपा देते है।

चीनी लोगो का कहना है कि सबसे अच्छी पत्तियो का ही प्रयोग करना चाहिये। यह पेय सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के बर्तनो मे ही तैयार किया जा सकता है। चाय बनाने के पहिले बर्तन को गर्म पानी से गर्म कर लेना चाहिये, उसके बाद चाय बनाकर पीने से चाय बहुत ही स्वादिष्ठ बनती है।

अफगान देश के लोग अपने अतिथियो का सत्कार चाय द्वारा ही करते है। वहाँ के निवासी बहुत ही स्वच्छता के साथ चाय बनाकर प्यालों मे अपने अतिथियो को पिलाते है।

रूस मे भी चाय का वहुत उपयोग किया जाता है। वहाँ इसे 'समोवट' मे वनाते है, जिस प्रकार काश्मीर के लोग वनाते है। जिस वर्तन मे चाय वनाई जाती है उसमे एक मलमल की थैली मे लौग, इलायची, दालचीनी भरकर डाल देते है और चाय वनाकर पीते है। रूस के निवासी यात्रा मे अपने साथ चाय की सामग्री लेकर चलते है। वहाँ हर स्टेशन पर गर्म पानी से भरा हुआ वर्तन रक्खा रहता है। जव गाडी स्टेशन पर ठहरती है तव वे अपनी चाय वनाकर पी लेते है।

तिव्वत के लोग चाय को खूव पसन्द करते है। वे इसमे छाल, मक्खन और खुशवू लाने के लिए चीनी के स्थान पर पहाड़ी नमक प्रयोग मे लाते है।

अमेरिका के लोग 'फीकी' चाय पीना पसन्द करते है। वे इसमे तीक्ष्णता लाने के लिए महीन नीवू का टुकड़ा मिलाते है। वे दूध या मलाई प्रयोग मे नही लाते। स्वादिष्ठ वनाने के लिए नीवू के टुकड़े के साथ लौग डालते है।

अधिकतर अमेरिकन वर्फ मे ठंडी की हुई चाय पीते है। वे चाय वनाकर ठडी करने के लिए 'रिफ्रीजरेटर' मे रख देते है। ठडी हो जाने के वाद गिलासो मे वर्फ और चीनी डालकर पीते है।

ससार मे सवसे अधिक चाय इँगलैंड के लोग पीते है। वे सुवह ग्यारह वजे और दोपहर को चार और पाँच वजे चाय पीते है। उनका कहना है, मानसिक या शारीरिक श्रम से उत्पन्न हुई थकावट को दूर करने का एकमात्र साधन चाय ही है। यह थकावट को दूर करके चुस्ती लाती है।

सादा चाय

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चाय की पत्ती, दूध तथा चीनी।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम जितनी चाय वनानी हो उसी अन्दाज से अलमोनियम की केतली या पतीली मे पानी भरकर चूल्हे पर चढा दीजिये। जव पानी खूव खौलने लगे तव उनमे अन्दाज से चाय डाल दीजिये। जव चाय रग छोड़ने लगे तव उसे नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् प्यालो मे आवश्यकतानुसार दूध और चीनी डालकर पीजिये।

चाय

चाय का प्रयोग तथा उसके गुण

'चा' शब्द जो कि चीन, भारत और अफगानिस्तान मे प्रचलित है चीनी और मेदारिन भाषा का है। यह शब्द तारतर लोगो द्वारा बनाया गया था। सब पेयो मे सबसे अधिक प्रचलित पेय चाय ही है। भिन्न-भिन्न दशो मे चाय पीने की भिन्न-भिन्न प्रथाये है। चाय दो मुख्य भागो मे विभाजित की जाती है—(१) काली चाय—जिसमे बोहिया, कौगू, उलाग, पीको तथा सूचावा आती है और (२) हरी चाय (चीन की)—जिसमे 'गन पाउडर' या 'पर्ल' तथा 'हायसन' आती है।

चाय यदि योग्य परिमाण मे ली जाय तो वह हानिकारक नही होती। साधारण परिमाण की चाय मे एक ताजगी और उल्लासित करनेवाली एक खुशबू रहती है। इसका स्वाद थोडा कड़ुवा होता है।

इँगलैण्ड, चीन, जापान, रूस, अफगानिस्तान आदि देशो मे चाय को राष्ट्रीय पेय मानते है। चीन मे तो चाय का प्रयोग अनादि काल से होता चला आ रहा है। चीनी लोग चाय को भोजन के पश्चात् पाचक पदार्थ की तरह पीते है। वे फीकी चाय पीते है। यह चाय छोटे बिना डण्डी के प्याले मे बिना चीनी और दूध के बनाते है। उनका मत है कि चीनी और दूध चाय की असली सुगन्ध को छिपा देते है।

चीनी लोगो का कहना है कि सबसे अच्छी पत्तियो का ही प्रयोग करना चाहिये। यह पेय सबसे अच्छा चीनी मिट्टी के वर्तनो मे ही तैयार किया जा सकता है। चाय बनाने के पहिले वर्तन को गर्म पानी से गर्म कर लेना चाहिये, उसके वाद चाय वनाकर पीने से चाय वहुत ही स्वादिष्ठ वनती है।

अफगान देश के लोग अपने अतिथियो का सत्कार चाय द्वारा ही करते है। वहाँ के निवासी वहुत ही स्वच्छता के साथ चाय वनाकर प्यालो मे अपने अतिथियों को पिलाते हैं।

रूस मे भी चाय का बहुत उपयोग किया जाता है। वहाँ इसे 'समोवट' मे बनाते है, जिस प्रकार काश्मीर के लोग बनाते है। जिस बर्तन मे चाय बनाई जाती है उसमे एक मलमल की थैली मे लौग, इलायची, दालचीनी भरकर डाल देते है और चाय बनाकर पीते है। रूस के निवासी यात्रा मे अपने साथ चाय की सामग्री लेकर चलते है। वहाँ हर स्टेशन पर गर्म पानी से भरा हुआ बर्तन रक्खा रहता है। जब गाडी स्टेशन पर ठहरती है तब वे अपनी चाय बनाकर पी लेते है।

तिब्वत के लोग चाय को खूब पसन्द करते है। वे इसमे छाल, मक्खन और खुशबू लाने के लिए चीनी के स्थान पर पहाड़ी नमक प्रयोग मे लाते है।

अमेरिका के लोग 'फीकी' चाय पीना पसन्द करते है। वे इसमे तीक्ष्णता लाने के लिए महीन नीबू का टुकड़ा मिलाते है। वे दूध या मलाई प्रयोग मे नही लाते। स्वादिष्ठ बनाने के लिए नीबू के टुकडे के साथ लौग डालते है।

अधिकतर अमेरिकन बर्फ मे ठडी की हुई चाय पीते है। वे चाय बनाकर ठडी करने के लिए 'रिफ्रीजरेटर' मे रख देते है। ठडी हो जाने के बाद गिलासो मे बर्फ और चीनी डालकर पीते है।

ससार मे सबसे अधिक चाय इँगलैड के लोग पीते है। वे सुवह ग्यारह बजे और दोपहर को चार और पाँच बजे चाय पीते है। उनका कहना है, मानसिक या शारीरिक श्रम से उत्पन्न हुई थकावट को दूर करने का एकमात्र साधन चाय ही है। यह थकावट को दूर करके चुस्ती लाती है।

सादा चाय

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार चाय की पत्ती, दूध तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम जितनी चाय बनानी हो उसी अन्दाज से अलमोनियम की केतली या पतीली मे पानी भरकर चूल्हे पर चढा दीजिये। जब पानी खूब खौलने लगे तब उसमे अन्दाज से चाय डाल दीजिये। जब चाय रग छोडने लगे तब उसे नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् प्यालो मे आवश्यकतानुसार दूध और चीनी डालकर पीजिये।

चाय (दूसरी विधि)

आवश्यक सामग्री—चाय की पत्ती, दालचीनी, इलायची, काली मिर्च, दूध तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार पानी किसी बर्तन मे भरकर आग पर रख दीजिये। बर्तन का मुँह ढँक दीजिये। जब पानी खौलने लगे तब उसमे सब मसाला डालकर ऊपर से चाय की पत्ती डाल दीजिये। अब बर्तन को आग से उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे दूध और चीनी मिलाकर छान लीजिये और पीने के काम मे लाइये। मसाला अन्दाज से ठीक ही होना चाहिये। अधिक होने पर स्वाद बिगड जायगा।

तुलसी की पत्तियों की चाय

आवश्यक सामग्री—तुलसी की पत्तियाँ, काली मिर्च तथा चीनी व दूध।

बनाने की विधि—पानी बर्तन में भरकर आग पर उबालने के लिए रख दीजिये। उसमे तुलसी की पत्तियाँ और काली मिर्च पीसकर डाल दीजिये। जब उसमे तीन-चार उबाल आ जायँ तब उसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे चीनी और दूध मिलाकर पीजिये।

यदि आपको जुकाम और खाँसी है तो चाय पीकर थोडी देर के लिए मुँह ढँककर सो जाइये। इससे जुकाम और खाँसी बहुत शीघ्र ठीक हो जायगी।

अदरख की चाय

आवश्यक सामग्री—अदरख, चीनी तथा दूध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम किसी बर्तन मे आवश्यकतानुसार पानी भरकर आग पर उबालने के लिए रख दीजिये। अव अदरख को धोकर साफ करिये और छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकडे कर लीजिये। जव वर्तन का पानी खूव खौलने लगे तव उसमे अदरख के टुकड़े डाल दीजिये। थोड़ी देर वाद वर्तन को नीचे उतार लीजिये। इसके पश्चात् प्यालो मे आवश्यकतानुसार चीनी तथा दूध मिलाकर पीजिये। यह चाय जुकाम-सर्दी तथा सर दर्द आदि के लिए वहुत लाभदायक है।

पोदीने की चाय

आवश्यक सामग्री—पोदीने की पत्तियाँ, चीनी तथा दूध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली मे आवश्यकतानुसार पानी भरकर उबालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब पानी खौलने लगे, तब उसमे पोदीने की पत्तियाँ तोड़कर डाल दीजिये। जब पत्तियाँ रंग छोडने लगे तब उन्हे उतार लीजिये। इसके पश्चात् उसमे चीनी तथा यदि आवश्यक समझे तो दूध भी मिलाकर पीने के काम मे लावे।

यह चाय बहुत ही लाभदायक होती है। यह पेट की गर्मी को शान्त करके तरावट पहुँचाती है तथा छोटे बच्चो को कै-दस्त मे बहुत ही लाभदायक है।

नारंगी की चाय

आवश्यक सामग्री—नारगी के छिलके, पानी, चीनी तथा दूध।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी उबालने के लिए आग पर रख दीजिये। जब पानी मे उबाल आने लगे तब उसमे नारगी के छिलके डाल दीजिये। थोडी देर बाद उतारकर उसमे दूध और चीनी मिलाइये और पीने के काम मे लाइये।

यह चाय पीने मे बहुत स्वादिष्ठ होती है तथा मलेरिया, जुकाम आदि बीमारियो मे बहुत लाभ पहुँचाती है।

नीबू की चाय

आवश्यक सामग्री—एक सेर पानी, एक नीबू तथा चीनी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पतीली मे पानी उबालिये। उबालते समय उसमे नीबू का रस तथा उसके छिलके भी डाल दीजिये। जब वह खूब उबल जायँ और पानी जलकर दस छटाँक रह जाय तब इसे उतार लीजिये। इसके पश्चात् इसे छान चीनी मिलाकर पीजिये।

यह चाय मलेरिया बुखार, शूल, गठिया तथा जिगर के रोगियो को बहुत लाभ पहुँचाती है।

बर्फ की चाय

आवश्यक सामग्री—चाय की पत्ती, चीनी, नीबू तथा पुदीना।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम उबलते हुए पानी मे चाय की पत्ती डाल उसे थोड़ी देर और उबालकर स्ट्राग चाय तैयार कर लीजिये। इसके पश्चात् चीनी मिलाकर गिलास मे कुटी हुई बर्फ भर दीजिये। ऊपर से गर्म चाय डालकर नीबू का रस और पुदीना डाल दीजिये। इस प्रकार बर्फ की ठडी चाय बनकर तैयार हो जायगी। इसे शर्बत की तरह पीजिये।

कॉफी तथा अन्य पेय

आइस्ड कॉफी (Iced Coffee)

आवश्यक सामग्री—चार चम्मच कॉफी पाउडर, दो कप उबला हुआ पानी, $\frac{1}{4}$ कप दूध, आवश्यकतानुसार शक्कर व क्रीम।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दो चम्मच पानी मे काफी डालकर मिलाइये। ऊपर से उबलता हुआ पानी डालिये। अव कॉफी को हिलाकर उबालिये। जब वह खूब उबलने लगे तभी ठडा पानी छिडकिये। कॉफी को ढँककर थोडी देर तक रक्खी रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसे इस प्रकार उँडेलिये कि चूरा नीचे रह जाय। अव दूध डालकर वर्फ मे लगा दीजिये। ऊपर से फेटी हुई क्रीम डालकर इसे पीने के काम मे लाइये। यह बहुत स्वादिष्ठ बनती है।

रेफ्रिजिरेटर में कॉफी तैयार करना

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डवल स्ट्राग काफी उवालिये। फिर उसे अच्छे प्रकार से बद करके ठडी होने तक रेफ्रिजिरेटर मे रख दीजिये। अव इसे आइस ट्रेज मे डालकर जमा दीजिये। जव जम जाय तव गिलासो मे काफी के क्यूव डालिये। वहुत गर्म दूध मे (ग्लास के पौन भाग तक) क्यूव पिघलने के लिए डाल दीजिये। ऊपर से फेटी हुई फ्लेवरवाली क्रीम डालकर पीने के काम मे लाइये।

लस्सी

आवश्यक सामग्री—आवश्यकतानुसार दही, नमक या चीनी तथा वर्फ।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम दही मे थोडा-थोडा पानी डालकर गाढा होने तक रई से खूब मथिये। इसके पश्चात् उसमे स्वाद के अनुसार नमक या चीनी तथा वर्फ डालकर पीजिये। ऊपर से थोड़ा-सा गुलावजल या केवड़ा डालकर सुगन्धित वनाइये।

ठंडाई

आवश्यक सामग्री—दो चम्मच घोटे हुए बादाम, दो चम्मच घोटे हुए पिश्ते, मिला पिसा हुआ मसाला (इलायचियाँ, दालचीनी, जायफल आदि), शहद, दूध तथा शक्कर मे लगाई हुई कुछ चेरियाँ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सब सामग्री को दूध मे डालकर अच्छी तरह से मिला लीजिये। इनको खूब फेटिये। इसके पश्चात् छोटे-छोटे गिलासो मे भरकर ऊपर से चेरियाँ रखकर पीने के काम मे लाइये। यह गर्मी के दिनों मे बहुत लाभ पहुँचाती है।

फ़्रूट काकटेल

आवश्यक सामग्री—नारंगी का रस या शर्बत, सोडा वॉटर, नीबू, फल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सोडे मे नारगी का रस या शर्बत मिला दीजिये। फिर उसमे नीबू का रस निचोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसमे नारगी की फाॅके, केले की फाँके और अगूर डालकर प्रयोग मे लाइये।

क्वेस्ट कॉकटेल

आवश्यक सामग्री—डेढ कप नारगी का रस, पाव कप नीबू का रस, दो अण्डो की जर्दी, एक चम्मच पिसी हुई सोठ, नारगी के सूखे छिलके का टुकड़ा।

बनाने की विधि—नारगी के छिलके के अलावा बाकी की सब चीजों को मिला लीजिये। फिर उन्हे बोतल मे तीन मिनट तक हिलाइये। इसके पश्चात् बर्फ मे लगाये हुए ग्लासों मे छान लीजिये। पीने से पहिल उसमे नारगी का छिलका कद्दूकस करके डालिये।

मिल्क शेक

आवश्यक सामग्री—दो कप बर्फ मे लगा हुआ दूध या नारियल का दूध, एक चम्मच क्रीम, एक चेरी तथा स्वाद के अनुसार शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध मे शक्कर मिला दीजिये। इसको एग वीटर से अच्छी प्रकार फेटिये। ऊपर से फेटी हुई क्रीम और चेरी रख-कर पीने के काम मे लाइये।

पोम कोला

आवश्यक सामग्री—दो कप पानी, आधा कप शक्कर, डेढ कप अनार का रस, एक कप अगूर का रस, एक कप मीठे नीबू का रस।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी मे शक्कर मिलाकर चाशनी बनाइये। फिर उसे ठडी करके उसमे फलो का रस मिलाइये। अब उसे वर्फ पर से उँडेलकर जग में डालिये। यदि चाहें तो ऊपर से सोडा-वाटर मिलाकर पीजिये। रगीन बनाने के लिए ऊपर से गुलाबी रग की थोड़ी सी बूँदें डाल दीजिये।

औरेंज डच्यू

आवश्यक सामग्री—दो नारंगियाँ, एक चम्मच शहद तथा चुटकी भर नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम नारंगी और नीबू का रस निचोड़कर मिलाइये। शहद को गर्म कर लीजिये। इसे रस मे मिलाकर ऊपर से नमक डाल दीजिये। इसके पश्चात् इसे बर्फ मे लगाकर नारगी या अनन्नास की फॉको के साथ परोसिये और पीने के काम मे लाइये।

स्पाइसी पंच

आवश्यक सामग्री—एक कप पानी, एक कप शक्कर, छः लौग, एक इच दालचीनी का टुकडा, पाव कप नीबू का रस, एक कप नारंगी का रस, हरा पुदीना, कूटा हुआ पिपरमेंट तथा थोडा-सा हरा रग।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पानी मे शक्कर डालकर खूब उबालिये। उसके झाग निकालिये और उसमे दालचीनी तथा लौग डाल दीजिये। अब उसे ढॉककर ठडा कर लीजिये। ऊपर से शेष सामग्री डाल दीजिये। इसके पश्चात् जग में वर्फ भरकर ऊपर से इसे छान लीजिये और पीने के काम मे लाइये।

टमरिंड फ्रिंड

आवश्यक सामग्री—दो नीबू, कूटी हुई इमली, तीन इच अदरख का टुकड़ा, एक इच दालचीनी का टुकड़ा, चुटकी भर नमक तथा शक्कर।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम प्याले में अदरख, छोटे-छोटे टुकडों मे

तोड़ी हुई इमली, दालचीनी, नमक और शक्कर डालिये। फिर तीन कप उबलता हुआ पानी डालिये। अब इसे ढॉककर ठडा होने तक रख दीजिये। अब इसे पतली जाली में से छानिये और बर्फ में लगा दीजिये। पीने से पहिले इसमें बर्फ मे लगा सोडावाटर डाल लीजिये। सुन्दर बनाने के लिए गुलाबी रग डालकर मिला दीजिये।

आइस क्रीम

आवश्यक सामग्री—दूध, शक्कर, पानी की बर्फ, नमक तथा शोरा।

बनाने की विधि—बाजार से आइसक्रीम जमाने की बाल्टी मँगाइये। बाल्टी के अन्दर के डिब्बे मे दूध भर दीजिये। डिब्बे के चारो ओर लकडी की बाल्टी मे पानी की बर्फ, नमक और शोरा भरकर थोड़ी देर तक इधर-उधर चलाइये। इस प्रकार आधे घटे मे बर्फ जमकर तैयार हो जायगी। खाने मे यह बहुत ही स्वादिष्ठ होती है।

मलाई की कुलफी

आवश्यक सामग्री—एक सेर दूध, आधा पाव शक्कर, पिस्ते, चार सेर बर्फ, एक पाव साँभर नमक, $\frac{1}{2}$ छटॉक शोरा, केवडा या गुलाब-जल।

बनाने की विधि—दूध को कड़ाही मे डालकर आग पर चढाकर बराबर चलाते रहिये। जब वह जलकर तीन पाव रह जाय तब उसमे शक्कर डालकर उतार लीजिये। फिर उसमे कटे-छिले पिस्ते, केवडा या गुलाव-जल मिलाकर कुलफियो मे भर दीजिये और गुँधे हुए मैदे या आटे से ढक्कन ऐसा चिपका दीजिये कि दूध उसमे से निकलने न पाये। अब चार सेर पानी की जमी हुई वर्फ, नमक तथा शोरा लेकर रख लीजिये। थोडी वर्फ को तोड़कर घडे मे डाल दीजिये और ऊपर से थोडा नमक तथा शोरा छिड़ककर कुछ कुलफियाँ लगा दीजिये। इसी प्रकार ऊपर से फिर नमक और वर्फ की तह लगाकर कुलफियाँ लगा दीजिये। ऊपर से फिर वर्फ, नमक और शोरे की तह लगा दीजिये। घडे मे चारो ओर वर्फ लगा दीजिये। घडे का मुँह ढॅककर उसको मोटे टाट या कम्वल मे लपेट दे। कुछ-कुछ देर वाद घड़े को हिलाते रहे। एक घण्टे मे कुलफी जम जायगी। अव कुलफी का मुँह खोलकर चाकू से जमी हुई वर्फ निकालकर खाइये।

बड़े

अरवी के बड़े

आवश्यक सामग्री—अरवी, मसाला—धनियाँ, जीरा, मेथी, मिर्च हीग, इलायची, लौग और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आवश्यकतानुसार मोटी-मोटी एक-सी साफ अरवी उबालकर छील ले और उन्हे हथेली पर दबा-दबाकर उनके बडे वना ले। इसके बाद सब मसाला, धनियाँ, जीरा, मेथी, मिर्च, हीग, इलायची और एक या दो लौग थोडे से अच्छे घी मे भूनकर सूखा पाउडर जैसा बना ले। कडाही मे थोडा-सा घी डालकर उसमे तले हुए बडे तथा सब मसाला, नमक और खटाई डालकर भून ले। ऊपर से थोडा-सा गरम मसाला और कटा हरा धनियाँ छिडक दे। इस प्रकार अरवी के बडे बनकर तैयार हो जायँगे।

अरवी के पत्तों के बड़े

बनाने की विधि—सबसे पहले अरवी के पत्तो को धोकर काट लो। इसके पश्चात् काफी बेसन लेकर उसमे पत्ते, नमक, हरी मिर्च, अदरख और कटी प्याज मिलाकर उसे थोडा कडा गूँध लो। अब इस गुँधे हुए बेसन के बडे बनाकर कडाही मे घी डालकर तल लो।

कुछ पके हुए टमाटर छीलकर काट लो। धनियाँ, जीरा, हल्दी, मिर्च, अदरख और प्याज खूब पीसकर इस मसाले को पतीली मे हीग डालकर भून लो। ऊपर से थोडा-सा मथा हुआ दही डाल दो। दही के भुन जाने पर टमाटर डाल दो। जब टमाटर भुन जाय तब उसमे थोडा-सा पानी डालकर उनका शोरवा (Soup) बना लो। इसके पश्चात् उसी पतीली मे गरम मसाला और कटा हुआ साफ हरा धनियाँ डालकर उसे अँगीठी पर से उतार लो। अब तले हुए बड़ो को गोदकर उसमे छोड दो और थोडी देर तक चम्मच से उन्हें उलटते-पुलटते रहो जिससे उनके अन्दर रस अच्छी तरह भर जाय। इस प्रकार उन बडो मे जब रस पुर जाय तब खाने के लिए परोस दो। यह बड़े बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

बैंगन या भंटा के बड़े

आवश्यक सामग्री—काले व पतले गोल बैगन, मैदा, घी, एक पाव दही, आधा सेर दूध, केसर, पिसी हुई इलायची, पिस्ते और किशमिश।

बनाने की विधि—सबसे पहिले काले व पतले गोल बैगन लीजिये। उनको धोकर उनके गोल व पतले-पतले टुकड़े कर लीजिये। फिर थोडा-सा मैदा लेकर उसमे पानी मिलाकर खूब फेट लीजिये। इसके पश्चात् उन बैगन के टुकड़ो को फिर धोकर उस मैदा मे लपेट-लपेटकर कड़ाही मे घी डालकर आग पर तल लीजिये। अब एक पाव दही व आधा सेर दूध मे मिलाकर उसे अच्छी तरह से मथ लीजिये। फिर उसमे केसर, पिसी हुई इलायची, पिस्ता और किशमिश मिला दे। इसके पश्चात् अब उन तले हुए टुकड़ो को तैयार किये हुए दूध मे भिगो दीजिये कुछ समय के बाद ये दूध मे भीगकर खाने के योग्य हो जावेगे। यह बडे भी और वड़ो की तरह खाने मे बहुत स्वादिष्ठ होते है।

दूध के बड़े

आवश्यक सामग्री—दूध, खोवा, मेवे, पिसी हुई शक्कर, केवडा या गुलाब जल और थोड़ी सी बरफ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम पाव भर दूध का छेना बनाकर एक कपडे मे बॉधकर लटका दीजिये। फिर एक सेर दूध लेकर कडाही मे खूब गरम कर लीजिये। दूध जब जलकर आधे से कम रह जाय तब उसमे उसी छेने की टिकियॉ बनाकर उनके अन्दर मेवे या खोआ और शक्कर रख दीजिये। उसको थोड़ी देर के बाद आग पर से उतार लीजिये। उतारने से पहिले दूध मे उन टिकियो को डाल दीजिये। सुगन्धि के लिए उसमे गुलाव या केवड़ा डाल दीजिये। साथ ही आवश्यकतानुसार शक्कर भी डाल दीजिये। कुछ देर वाद उनको प्लेट मे निकालकर उनके ऊपर थोड़ी-सी वरफ डाल दीजिये, जिससे कि बडे ठडे हो जायँ। इस प्रकार आपके वड़े वनकर तैयार हो जायँगे। अव आप इन्हें खाने के लिए प्रयोग मे ला सकते है। ये वड़े गरमी मे मस्तिष्क को शीतल रखते है तथा खाने मे बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

कुछ नमकीन पकवान

आलू की टिकिया

आवश्यक सामग्री—एक सेर अच्छे आलू, हरा धनियाँ, हरी मिर्च, लाल मिर्च, अदरख, नमक, बेसन और एक पाव घी ।

बनाने की विधि—सबसे पहिले आलू पानी मे डालकर आग पर उबालने को रख दीजिये और अच्छी तरह उबल जाने पर उनको सिल पर पीस लीजिये । पीसते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि उनको हलके हाथो से पीसना चाहिये ताकि वह बहुत महीन न हो जाये । इसके पश्चात् सब मसाले मिला लीजिये । ऊपर से धनियाँ और अदरख भी काटकर डाल दीजिये । अब थोड़ा-सा बेसन पानी मे घोलकर रख लीजिये और कडाही मे घी डालकर पिसे हुए आलुओ की टिकियाँ बनाकर घोले हुए बेसन मे लपेटकर तल लीजिये । जब लाल हो जायँ तब निकालकर प्लेट मे रख लीजिये और हरे धनिये या टमाटर की चटनी के साथ खाने के काम मे लाइये । यह टिकियाँ बहुत ही स्वादिष्ठ होती है। अगर नमक-मिर्च की आवश्यकता समझे तो ऊपर से और डाल सकते है।

आलू की कचौड़ी

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, दो रत्ती हीग, छ माशा जीरा, एक तोला गरम मसाला, एक छटाँक अमचूर, आटा, दो तोले पिसा नमक ।

बनाने की विधि—पहिले आलू को आग पर उबालकर छील लें और उन्हे अच्छी तरह मसल डाले जिससे उनमे गाँठे न रह जायँ । इसके पश्चात् कडाही मे घी छोडकर हीग, जीरा और दो मिर्च का बघार तैयार कर छौक दे। ऊपर से भुना और पिसा हुआ गरम मसाला और अमचूर मिलाकर उतार ले । फिर आटे को एक छटाक घी का मोयन देकर मसल ले और दो तोले पिसा नमक मिलाकर पानी से सानकर अच्छी तरह मसल ले । फिर दो-दो रुपये के भार की लोई तोड उसमे एक-एक रुपये के भार की पीठी भरकर तैयार करे । अब कड़ाही मे खूब घी

छोड़कर गरम करें और भरी हुई लोई को या तो बेलकर या हाथ से दबाकर उसमे छोड़ते जायँ। जब कचौड़ी सिककर घी के ऊपर उतरा आवे तभी वैसे ही पौने से घी से बाहर निकालकर बडे पौने पर रख ले। जब आठ-दस कचौडी इसी तरह सिककर इकट्ठी हो जायँ तब उन्हे उलटकर घी मे एक साथ छोडे। इस तरह कचौडियाँ खूब सिक जायँगी। जब वे सिककर बादामी रग की हो जायें तब निकाल लें। इस प्रकार चटनी से खाने के काम मे लावे।

भुट्टे की चनौरी

आवश्यक सामग्री—कच्चे दानों के भुट्टे, नमक, मिर्च, नीबू और घी या तेल।

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार कच्चे दानों के ऐसे भुट्टे ले जिनमे नाखून चुभाने से दूध निकल आये। इसके बाद भुट्टो पर से उन दानो को सावधानी से छुडा लीजिये। फिर कडाही मे घी या तेल डालकर उन दानो को कचरी की तरह तल लीजिये। थोडी देर तक तलने से दाने बिल्कुल गल जायँगे। जब दाने पूरी तरह गल जायें तो कड़ाही को चूल्हे पर से उतार लें और उन तले हुए दानो मे नमक, मिर्च एव नीबू डालकर खाइये, बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगे।

छुके हुए भुट्टे

बनाने की विधि—कच्चे भुट्टे आवश्यकतानुसार लेकर उनके दाने निकाल लीजिये। उन्हे हीग-जीरे का बघार देकर घी या तेल मे छौक लीजिये। ऊपर से उनमे अन्दाज से बारीक-बारीक हरा धनियाँ, हरी मिर्च और नमक डाल दीजिये। गल जाने पर उनको उतारकर नीबू मिलाकर खाइये।

दालमोठ

आवश्यक सामग्री—एक सेर दालमोठ बनाने के लिए निम्नलिखित मसालो की आवश्यकता पड़ती है—आधी छटॉक नमक, दो तोले काली मिर्च, एक तोले सोंठ, एक तोले सफेद जीरा, एक तोले धनियाँ, आधा तोले

लाल मिर्च, आधा तोले राई, आधा तोले बडी इलायची, एक रत्ती हीग तथा तीन तोले अमचूर।

नमक और अमचूर को छोड़कर बाकी सब चीजे दालमोठ के साथ छौकी जाती है। नमक और खटाई बाद मे मिलाई जाती है।

मोठ की दाल

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार मोठ की दाल लेकर चौबीस घंटे तक पानी मे भीगने दीजिये। जब वह फूल जाय तब उसे निकालकर गर्म घी मे तल लीजिये। तल जाने पर सब मसाला मिलाकर छौक दीजिये। इस प्रकार स्वादिष्ठ दालमोठ बनकर तैयार हो जायगी।

मसूर की दालमोठ

बनाने की विधि—आवश्यकतानुसार मसूर लेकर पानी मे भिगो दीजिये। जब वह फूल जाय तब दो-तीन पानी में धोकर निथार लीजिये और कपडे से पोछकर गर्म घी मे छोड़कर तल लीजिये। तल जाने पर मसाले मिला दीजिये।

मूँग की दालमोठ

बनाने की विधि—मूँग की दाल को पानी मे भिगो दीजिये। जब वह गलकर फूल जाय तब हाथो से मल-मलकर उसके छिलके अलग कर लीजिये। इसके पश्चात् उसे सुखाकर गर्म घी मे सेक लीजिये। सिंक जाने पर निकालकर मसाले मिला दीजिये।

चने की दालमोठ

बनाने की विधि—जितनी दालमोठ बनानी हो, उतनी ही चने की दाल लेकर अच्छे प्रकार से धोकर साफ कर लीजिये। फिर उसे तीन घंटे तक पानी मे भीगने दीजिये। जब वह गलकर फूल जाय तब उसे फरैरी करके गर्म घी मे छोड़ दीजिये। इसके पश्चात् उसे कौचे से चलाकर तल लीजिये। जब तल जावे तब निकालकर मसालो के साथ छौक लीजिए।

नमकीन सेव

आवश्यक सामग्री—एक सेर बेसन, अन्दाज से नमक, लाल मिर्च तथा कड़वा तेल।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बेसन को परात में छान लीजिये। फिर उसमें आवश्यकतानुसार नमक और मिर्च डालकर पानी के साथ कड़ा करके गूँध लीजिये। अब आग जलाकर कड़ाही मे तेल डालकर चढा दीजिये। जब तेल खूब गर्म हो जाय तब पौना या सेव तोड़ने की तिपाई रखकर हथेली के जोर से बेसन के सेव तोडने आरम्भ कर दीजिये। इसके पश्चात् उन्हे कौचे से चलाकर सेकिये। सिंक जाने पर उन्हे निकाल लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

नमकपारा

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, तीन छटॉक घी, नमक, एक तोला अजवायन, तेल या घी।

बनाने की विधि—मैदा मे घी को अच्छी तरह मिला लीजिये। फिर नमक, अजवायन मिलाकर डेढ पाव पानी के साथ उसे खूब अच्छी तरह गूंध लीजिये। अब मैदा की लोई बनाकर बेल लीजिये। इसके पश्चात् उसमे से दो अगुल चौड़ी पट्टी चाकू से काटकर धीमी आग पर घी या तेल मे सेकिये। जब सुनहरे रग की हो जावे तब उतार लीजिये।

आलू के सेव

आवश्यक सामग्री—कच्चे आलू, घी, नमक, लाल मिर्च, जीरा तथा खटाई आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम कच्चे आलुओ को छीलकर घीया-कस मे कस लीजिये। फिर इन्हे धोकर साफ कर लीजिये। अब इनको घी मे डालकर आग पर तल लीजिये। करारे हो जाने पर कड़ाही से निकालकर पिसा हुआ नमक, मिर्च, जीरा तथा खटाई मिलाकर खाने के काम मे लाइये।

आलू के वर्क

आवश्यक सामग्री—आलू, घी, नमक, मिर्च, जीरा तथा खटाई आदि।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आलू छीलकर चाकू से पतले-पतले वर्क काट लीजिये। फिर उन्हे खूब धोकर घी में तल लीजिये। करारे हो

जाने पर निकालकर उनमे नमक, मिर्च, जीरा, खटाई आदि मसाले मिलाकर खाइये। बहुत ही स्वादिष्ठ लगेगे।

कचरी तलना

आवश्यक सामग्री—कचरी, घी तथा मसाला।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम बाजार से सावुत और छिली हुई कचरी मँगा लीजिये। फिर कडाही को मन्दी आग पर रख दीजिये। गर्म होने पर उसमे कचरी डालकर कपडे से चलाते जाइये ताकि हाथ न जले। जब वह खूव भुन जाय तब करछी से थोड़ा-थोडा घी का डोरा डालते जाइये और चलाते जाइये। ज्यो-ज्यों घी पडेगा कचरी फूलती जायगी। इस प्रकार जव सब फूल जाय तब निकालकर मसाले मिला दीजिये।

नमकीन चिउड़ा

आवश्यक सामग्री—चिउडा, छिली हुई मूँगफली, घी, किशमिश, हल्दी, नमक, मिर्च, खटाई।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम वाजार से चिउडा मँगा लीजिये। मूँगफली और घी मिलाकर भून लीजिये। अव कडाही मे घी डालकर उसमे हल्दी, नमक, मिर्च, खटाई तथा चिउडा डालकर तल लीजिये। ऊपर से किशमिश आदि डाल दीजिये। जब सव चीजे अच्छी तरह मिल जायँ तव उतार लीजिये और खाने के काम मे लाइये।

स्टूड ऐपिल (Apple, Stewed)

आवश्यक सामग्री—चार सेव, दो चम्मच चीनी, दो लौग तथा कुछ बूंदे नीबू के रस की।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम सेव को आठ-आठ टुकडो मे काट लीजिये। अव किसी वर्तन मे पानी डालकर सव सामग्री डाल दीजिये, साथ ही वर्तन को अच्छी तरह ढँक दीजिये। फिर इनको हल्की आँच पर पकाइये। जव सेव नरम हो जायें तव उन्हे निकाल लीजिये। इसके पश्चात् चीनी की चाशनी तैयार कर सेव पर डाल दीजिये। जब यह ठडा हो जाय तब इसे कस्टर्ड या व्लमॉज के साथ खाइये। यदि यह चीजे न हों तो वैसे भी खा सकते है।

मालपुए और टिकियाँ आदि

मालपुओं और टिकियों का आटा तैयार करना

(Batter for Pan Cakes and Fritters)

आवश्यक सामग्री—४ औंस आटा, चुटकी भर नमक, एक या दो अण्डे, आधा पौंड दूध (इस मात्रा मे छ से आठ मालपूए तैयार हो सकते है)।

बनाने की विधि—नमक और आटे को छान लो। आटे के बीच मे एक गड्ढा सा बनाकर बिना फेंटा हुआ अण्डा और दूध डाल दो और उसे आटे मे अच्छी तरह मिला लो। जब आटे मे करीब आधा दूध मिला चुको तो उसे अच्छी तरह गूँध लो। इसके बाद बाकी दूध भी मिला दो और इस आटे (Batter) को करीब एक घंटे रखा रहने के बाद कड़ाही मे मालपूए बना लो। इस प्रकार मालपूए बना लीजिये।

टिकियो के लिए आटे मे दो अण्डे और थोडा दूध लीजिये। आटे को मालपूओ के मुकाबले मे जरा कडा कर लीजिये तथा मालपूओ की तरह से टिकियाँ कडाही मे बना लीजिये।

विशेष प्रकार की मीठी और सोंधी टिकियाँ बनाना

(A Rich batter for Sweet or Savoury Fritters)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक अण्डे की जर्दी, एक से दो चम्मच सलाद का रस (Salad Oil), तीस औंस आटा, एक कप दूध, एक चुटकी नमक।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटा और नमक एक साथ परात मे छान ले। आटे के बीच मे गढा बनाकर उसमे अण्डे की जर्दी और आधा सलाद का रस डाल दीजिये और धीरे-धीरे आटा मिला दीजिये। इसके पश्चात् उसमे शेष बचे हुए दूध और सलाद के रस (Salad Oil) को मिला दीजिये। अगर यह अधिक गाढा और कडा हो जाय तो उसमे दूध और मिला दीजिये ताकि वह गाढ़ी चटनी की तरह हो जाय। दस मिनट

तक उस आटे को खूब गूंधे। इस आटे की टिकिया बनाने से पहिले इसमें अण्डे की सफेदी खूब फेटकर मिला दो। इस प्रकार आपकी सोधी टिकियाँ तैयार हो जायँगी।

यदि मीठी टिकियाँ बनानी हों तो एक बडा चम्मच चीनी और मिला दीजिये। उसमें एक चम्मच ब्राण्डी मिला देने से टिकियाँ और भी स्वादिष्ठ हो जाती है।

कड़ाही में पकवान बनाने के लिए आटा तैयार करना
(To Prepare Good Fry batter)

आवश्यक सामग्री—एक अण्डा, एक बडा चम्मच घी या सलाद का रस (Salad Oil), दो औंस आटा, एक बडा चम्मच दूध, नमक और काली मिर्च।

बनाने की विधि—एक परात मे आटा, अण्डे की जर्दी और पिघला हुआ घी, मक्खन या सलाद का रस डालकर अच्छी तरह गूँध लो। ऊपर से उसमे दूध मिलाकर उसे गाढा बना लो। उसे एक घंटे तक रक्खा रहने दो। इसके बाद उसमे अण्डे की फेटी हुई जर्दी मिला लो। इस प्रकार आपका आटा तैयार हो जायगा।

बिना अण्डे के तैयार किया हुआ पकवान का आटा
(Frying Batter)

आवश्यक सामग्री—दो औंस आटा, चुटकी भर नमक, एक चम्मच सलाद आयल या पिघला हुआ घी और एक कप गुनगुना पानी।

बनाने की विधि—धीरे-धीरे सलाद आयल या घी और पानी को आटे मे मिला दो। प्रयोग मे लाने तक एक घटे तक उसे रक्खा रहने दो। सोधे पकवान के लिए उसमे नमक और काली मिर्च मिला दो और मीठे पकवान बनाने के लिए उसमे एक चम्मच चीनी मिला दो।

फूली हुई टिकियाँ बनाना (Favoury Puff)

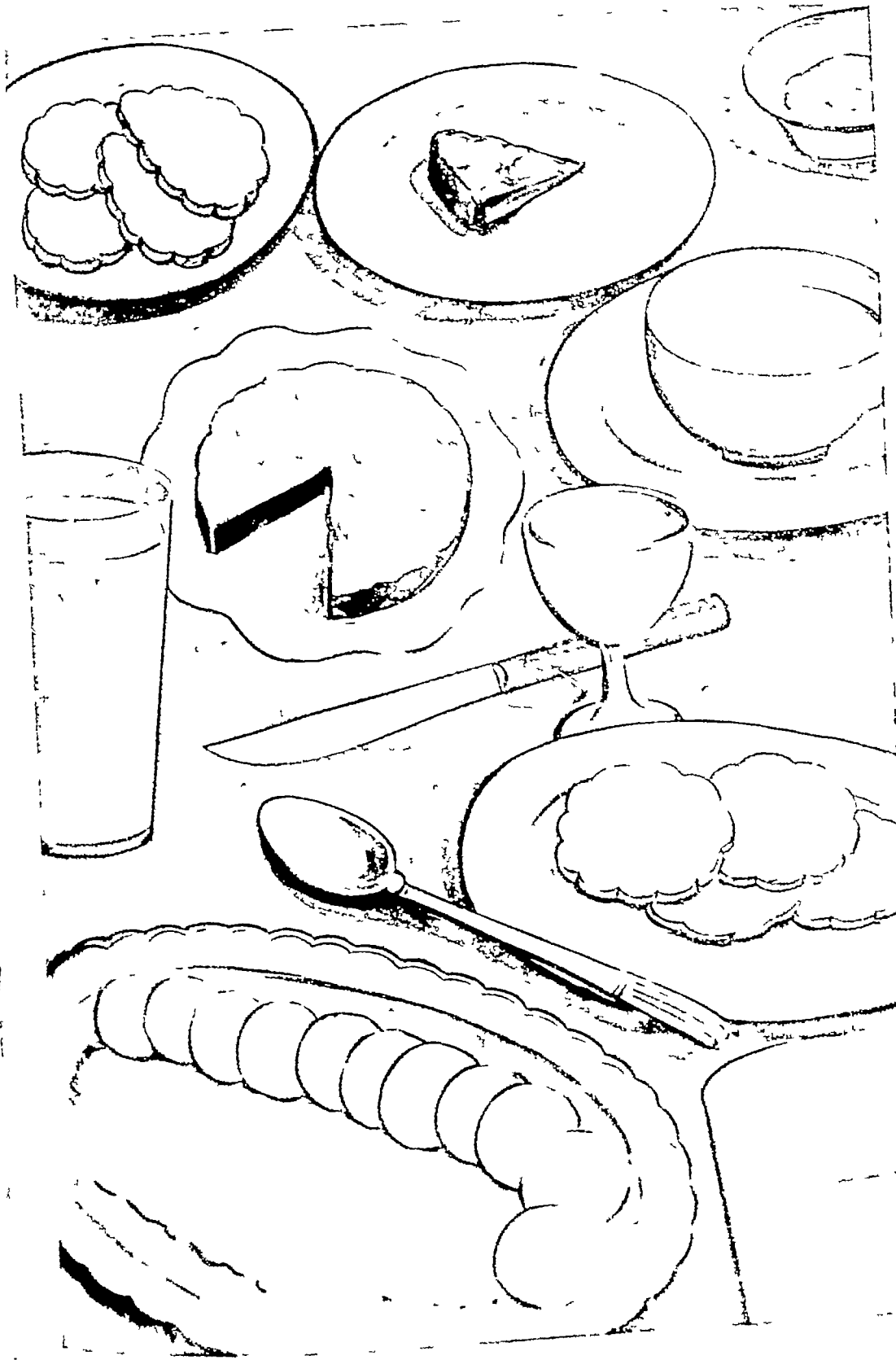
आवश्यक सामग्री—दो औंस आटा, पानी, नमक और तलने के लिए घी या मक्खन।

बनाने की विधि—पानी मे आटा और आवश्यकतानुसार नमक मिलाकर आटे को गूँधकर नरम बना लो। कडाही के अन्दर खूब घी डालकर एक बड़ा चम्मच गुँधा हुआ आटा डाल दो। सेकते समय उनको इधर-उधर तब तक उलटते-पुलटते रहो जब तक वे फूल न जायँ और उनका रग सुनहरा न हो जाय। अगर घी कम होगा तो टिकियाॅ फूलेगी नही।

चर्बी के पकौड़े बनाना (Dumplings)

आवश्यक सामग्री—चार औंस आटा, डेढ औंस अच्छी तरह कटे हुए मोटी चर्बी के टुकडे, $\frac{1}{4}$ छोटे चम्मच खमीर (Baking Powder), आधा कप पानी और नमक।

बनाने की विधि—आटा, नमक और बेंकिग पाउडर को एक साथ छान लो। चरबी के कटे हुए टुकडो को आटे के साथ मिलाकर पानी की सहायता से लुग्दी सी बना लो और हाथ से उस लुग्दी की गोलियाॅ-सी बना लो। फिर उन गोलियो को उबलते हुए गोश्त या भुने हुए गोश्त मे डाल दो। उन्हे उसके साथ-साथ पकने दो। इस प्रकार ये पकौडे तैयार हो जायेगे।

———

केक और बिस्कुट

सादा केक

आवश्यक सामग्री—एक पाव आटा, तीन छटॉक दूध, दो अण्डे, दो छोटे चम्मच बेकिग पाउडर, ढाई छटॉक घी तथा एक चम्मच वेनिला एसेन्स।

बनाने की विधि—घी, चीनी और अण्डो की जर्दी मिला लीजिये। सूखी चीज को मिलाकर दूध, एसेन्स और अण्डो की सफेदी मिलाकर अपने इच्छानुसार केक बना लीजिये। इसके पश्चात् इन्हे कुछ समय तक पकाइये। जब पककर लाल हो जायँ तो निकालकर खाने के काम मे लाइये।

सोंधे केक बनाना (Savoury Cakes)

आवश्यक सामग्री—छ· औस रोटी के टुकडे, एक कप शोरवा (Stock), दो औस चर्बी या घी, एक-दो गाँठ प्याज, दो छोटे चम्मच गर्म मसाला, एक अण्डा, नमक और काली मिर्च।

वनाने की विधि—सर्वप्रथम रोटी के टुकडो को शोरवे (Stock) मे डाल दो और उन्हे निचोड दो। इसके पश्चात् उन्हे घी मे मिला दो, साथ ही साथ उसमे कटी हुई प्याज के टुकडे, मसाला, नमक, काली मिर्च और फेटा हुआ अण्डा मिला दो। इसके पश्चात् उसको डबलरोटी या विस्कुट वनाने के चिकने डिब्बे मे डाल दो, फिर उसे ओवन में सेक लो। जब उसका रग डबलरोटी की तरह ब्राउन हो जाय तब उसे निकाल लो। इस प्रकार सोधे केक तैयार हो जायँगे।

फटे दूध का पैन केक

आवश्यक सामग्री—दो कप फटा हुआ दूध, दो चम्मच मैंदा, चुटकी भर नमक, एक अडा, शक्कर तथा घी या मक्खन।

वनाने की विधि—एक प्याले मे मैदा और नमक डालिये। मैदा के बीच मे गड्ढा करके अडा और ½ कप दूध डाल दीजिये। मैदा

किनारो से थोडा-थोडा मिलाते हुए बीच से मुलायम घोल लीजिये और उसे दस मिनट तक अच्छी तरह फेटिये । थोडी देर रखकर दुबारा फिर फेटिये और उसमे बाकी का दूध मिला दीजिये । अब घी या मक्खन गर्म कीजिये और उसमे इतना मिश्रण डालिये कि प्याले का तला ढक जाय। इसके पश्चात् उसे दोनो तरफ से सेककर सुर्ख कीजिये और कागज पर उलटकर शक्कर और नीबू का रस छिडककर लपेटिये । इस प्रकार केक तैयार हो जाने पर इन्हे पिसे बादाम या कुतरे नारियल के साथ खा सकते है ।

चाकलेट केक

आवश्यक सामग्री—एक छटॉक घी, दो चम्मच अडो का पाउडर, दो चम्मच दूध का पाउडर, एक पाव कोको, आधा पाव पानी, तीन औस चीनी, एक चम्मच सिरका, चार चम्मच बेकिग पाउडर तथा घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम चीनी, घी और एक चम्मच अडे का पाउडर मिलाइये। फिर उसमे पानी डालकर धीरे-धीरे कूटिये । अब दूध का पाउडर, आटा, कोको और बेकिग पाउडर को छान कर उसमे मिला दीजिये। इसके पश्चात् पेटी या पैनो मे रखकर बीस मिनट तक धीमी आग पर बनाइये । इन्हे एक या दो घण्टे तक पकाकर खाने के काम मे लाइये ।

बादाम के केक

आवश्यक सामग्री—एक छटॉक वादाम, डेढ छटॉक चीनी, एक चम्मच वेकिग पाउडर, दो छटॉक घी, एसेन्स तथा तीन अडे ।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम आटे को छानकर उसमे नमक और वेकिग पाउडर मिला दीजिये । चीनी, घी और अडों की जर्दी मिलाकर खूव फेट लीजिये । एसेन्स और वादाम को मिलाकर अण्डे की सफेदी भी खूव फेटकर मिला दीजिये । इसके पश्चात् उन्हे कागज के केसो मे रखकर वीस मिनट तक भट्ठी मे पकाइये। जब सुनहरे रंग के हो जायँ तव निकालकर प्रयोग मे लाइये।

बिस्कुट (सूजी या मैदा)

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा या सूजी, आधा सेर चीनी, तीन छटाँक घी तथा दो माशा सोडा।

बनाने की विधि—मैदा या सूजी को गूँधकर उसमें चीनी, घी और सोडा मिला दीजिये। सबको खूब फेटिये। अब इसे चकले पर बेलकर बिस्कुट के साँचे से काटिए। यह रोटी आधे चावल के बराबर मोटी हो। जब सब बिस्कुट कट जायँ तब उन्हे एक टीन के टुकडे पर फैलाकर किसी भट्ठी या तन्दूर मे रखे। जब बिस्कुट थोडे से फूल जायँ और उनका रग कुछ-कुछ बादामी और पीला हो जाय तब बडे चिमटे से उन्हे बाहर निकाल ले। थोडी देर बाद उन्हे फिर टीन के टुकड़े पर रखकर भट्ठी मे सेक लीजिये।

नमकीन बिस्कुट

आवश्यक सामग्री—एक सेर मैदा, दो तोले नमक, एक छटाँक घी, एक तोला शक्कर।

बनाने की विधि—मैदा को खूब कडा करके गूँध लीजिये और उसे कडा करके रात भर भीगे कपडे मे लपेटकर रक्खा रहने दीजिये। सुबह उसमे सब मसाला तैयार करके मैदा मे अच्छी तरह पटक-पटककर मिला दीजिये। अब उसके पेडे-से बनाकर बेल लीजिये और साँचे से काटकर टीन के टुकडे पर रखकर भट्ठी या तन्दूर मे सेक लीजिये। ठण्डे हो जाने पर खाने के काम मे लाइये। यह बहुत ही स्वादिष्ठ होते है।

अरारोट के बिस्कुट

आवश्यक सामग्री—आधा सेर मैदा या सूजी, आधा सेर अरारोट, तीन पाव चीनी, आधा तोला सोडा, आधा तोला नौसादर, एक छटाक घी तथा एक पाव मावा।

बनाने की विधि—मैदा या सूजी तथा अरारोट को मिलाकर गूँध लीजिये। एक पाव पानी मे चीनी घोलकर आटे मे मिला दीजिये। फिर सब सामान को इस आटे मे मिलाकर उसकी लोइयाँ बनाकर बेलिये और साँचे से काट-काटकर टीन के टुकडे पर रखकर तन्दूर में सेक ले।

टोस्ट

टोस्ट बनाना

आवश्यक सामग्री—ताजी डबल रोटी तथा मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी के काँटेदार छुरी से पतले-पतले टुकड़े काट लीजिये। फिर जाली या टोस्टर पर रखकर कोयलो की मन्दी आग पर सेकिये। जब दोनो तरफ से सिककर बादामी रग हो जाय तब उनमे एक तरफ मक्खन लगाकर खाने के काम मे लाइये।

दही टोस्ट

आवश्यक सामग्री—चार डबल रोटी के स्लाइस, दो अडे, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच पिसा हुआ धनियाँ, एक चम्मच नमक, हरे धनिये के पत्ते, थोड़ी सी मिर्च तथा दो कप दही और घी।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम डबलरोटी मे से गोल स्लाइस काट लीजिये। फिर अंडो को फेटकर उनमे मसाला डाल दीजिये। अब स्लाइसों को अडे मे भिगो दीजिये और उन्हे थोडा-सा घी गर्म करके उसमे तल लीजिये। इसके पश्चात् हरा धनियाँ बारीक काटकर दही को अच्छी तरह फेटकर उसमे मिला दीजिये। अब दही को स्लाइसो के ऊपर उँडेलकर ठडा कर लीजिये और खाइये। ये टोस्ट बहुत ही स्वादिष्ठ लगते है।

फ्रेंच टोस्ट (French Toast)

आवश्यक सामग्री—दो अडे, आधा कप दूध, दो चम्मच चीनी, चार डबलरोटी के मोटे स्लाइस तथा घी या मक्खन।

बनाने की विधि—सर्वप्रथम दूध मे अडा और चीनी मिलाकर, उसमे आधा घंटे तक स्लाइस भिगोइये। अब फ्राइग पैन मे घी चुपड दीजिये और उसमें टोस्ट तल लीजिये। जब टोस्ट हल्के सुर्ख रग के हो जायँ तब उन्हे निकालकर चाय के साथ प्रयोग मे लाइये। ये टोस्ट बहुत ही स्वादिष्ठ होते हैं।

घरेलू बातें

—यदि तरकारी बासी हो गई हो तो उसे आध घटे तक ठण्डे पानी मे भिगोकर रख दीजिये। उसी पानी मे एक या दो नीबू का रस भी निचोड दीजिये। इस प्रकार तरकारी ताजी के समान हो जायगी।

—जिस पानी मे आलू उबाले उसे व्यर्थ समझकर नही फेकना चाहिये। उस पानी से चाँदी की चीजे बहुत अच्छी साफ होती है। कटोरी, चम्मच, थाली आदि वर्तनो को साफ करिये। इससे धब्बे दूर हो जायँगे और बर्तन खूब चमकने लगेगे।

—यदि खाना पकाने का तग मुँह का कोई बर्तन अन्दर से गन्दा हो जाय तो उसमे आलू के छिलके आदि डालकर थोड़ा पानी दे आग पर चढा दीजिये थोड़ी देर तक उबाल लेने के पश्चात् उन्हे पानी से धो डालिये। इस प्रकार बर्तन अच्छी तरह साफ हो जायगा।

—यदि अधिक समय तक किसी चीज को बोतलों मे रखना हो तो बोतल के कार्को को कुछ देर तक पानी मे गर्म करके बोतलो मे लगाने से उनका मुँह अच्छी तरह बन्द हो जायगा। कार्क गर्म होने से मुलायम हो जाता है और ठडा होने से फैलता है।

—वर्तनों से प्याज आदि की गंध छुडाने के लिए उन्हे नीबू के छिलको से रगडकर धोना चाहिये। इस प्रकार वर्तनो से गध भी दूर हो जाती है और चिकनाई भी छूट जाती है। चीनी और मिट्टी आदि के प्लेट वगैरह इससे बहुत अच्छी तरह साफ हो जाते है।

—एनामेल की हुई चीजों पर से चिकने दाग छुडाने के लिए उन्हे गर्म पानी मे एमोनिया डालकर उसमे कपडा भिगोकर दाग को पोछने से वह छूट जाते है।

—दूध का वर्तन खाली होते ही उसे ठण्डे पानी से तुरत धो डालना चाहिये। देर करने से, गर्म पानी इस्तेमाल करने से या कास्टिक सोडा आदि से साफ करने के पश्चात् इतना ध्यान रखना चाहिये कि

उन चीजो का कोई प्रभाव शेष न रह जाय, नही तो दूध फट जाने का खतरा रहेगा।

—खाने की कोई वस्तु बहुत खस्ता बनानी हो तो आटा या मैदा सानते समय जैतून के तेल मे थोड़ा सा नीबू का रस मिलाकर उसमे फेट दीजिये—चीज स्वादिष्ठ, मुलायम और खस्ता बनकर तैयार हो जायगी।

—दूध, मलाई आदि को मक्खियो से सुरक्षित रखने के लिए एक अच्छा ढक्कन इस प्रकार बनाया जा सकता है। एक जाली या मसहरी का टुकडा लेकर उसके किनारों मे सादे कपडे की एक दोहरी गोट सी दीजिये और उसमे कुछ छोटे-छोटे ककड आदि डाल दीजिये। फिर इसको उस बर्तन पर जिसमे सामग्री रक्खी है डाल दीजिये। इस प्रकार बोझ से जाल तना रहेगा और उसमे हवा जायगी, परन्तु मक्खी अन्दर न जा सकेगी।

—छोटे-छोटे बच्चों को दूध पिलानेवाली शीशी तथा उसके रबड का साफ होना अत्यन्त आवश्यक है। उबलते हुए पानी मे थोडी देर के लिए इनको छोडकर साफ कर लेना चाहिये।

—गर्मियों मे मक्खन को सुरक्षित रखने का सबसे सरल उपाय यह है कि एक छोटा-सा गमला जिसके पेंदे मे छेद हो खूब साफ करके मक्खन के बर्तन के ऊपर उलटा ढाॅक दीजिये और उसको एक थाली में पानी भरकर उसमे रख दीजिये। गमले के ऊपर एक इतना बडा कपड़े का टुकडा डाल दीजिये जिससे उसके सिरे थाली के पानी मे भीगते रहे। इस प्रकार गमले के भीतर का मक्खन कभी खराब न होगा।

—यदि गर्मियो मे दूध को अधिक समय तक रखने की आवश्यकता पड़ जाय तो उसे किसी लोटे मे डालकर एक बड़े वर्तन मे रखकर उस वर्तन मे इतना पानी भर देना चाहिये कि वह गर्दन तक आ जाय। इसके पश्चात् लोटे के ऊपर पतला मलमल का टुकडा या रूमाल इस प्रकार ढक देना चाहिये कि उसके कोने पानी मे भीगते

रहे। इस प्रकार दूध अधिक समय तक बिना खराब हुए सुरक्षित रक्खा रहेगा।

—चीनी की चाशनी बनाने के पूर्व यदि कडाही के अन्दर थोड़ा-थोडा मक्खन सब जगह लगा दिया जाय तो चाशनी बहुत अच्छी बनती है।

—भोजन के पश्चात् समस्त जूठी चीजो को तुरन्त उठा देना चाहिये। सब कूडे को जला देना चाहिये।

—टमाटर यदि बहुत नर्म हो गये हो और उन्हे पतले टुकडो मे काटना कठिन हो तो कुछ देर तक खूब ठण्डे पानी मे डाल दीजिये, कुछ देर मे ही वे कडे हो जायँगे और उन्हे काटने मे भी आसानी हो जायगी।

—गर्मी के दिनो मे यदि मक्खन खराब हो गया हो और उसमे महक आने लगी हो तो उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके ताजे दूध में डालकर एक घण्टे तक रहने दीजिये। इसके पश्चात् उसे निकालकर नमक मिले ठण्डे पानी से धोकर गोली बना लीजिये। वह एकदम ताजे की तरह हो जायगा।

—जिस वर्तन मे मछली बनाई गई हो और उसमे मछली की गन्ध आती हो तो उस गन्ध को दूर करने के लिए उस वर्तन को नीबू से रगडकर धोना चाहिये। यदि हाथो मे भी गन्ध आती हो तो नीबू का रस मल लेने से वह दूर हो जाती है।

—यदि तरकारी छीलने या काटने से हाथ गन्दे हो गए हो तो थोडा-सा सिरका और नमक लगाकर मल देने से हाथ विल्कुल साफ हो जायँगे।

—तरकारी या कोई भी रसेदार चीज वनाते समय इस वात का ध्यान रखना चाहिये कि वह धीमी-धीमी आग पर उवाली जाय। बहुत तेज आग पर उवालने से उसका स्वाद कम हो जाता है और वहुत-सा रसा भाप वनकर उड जाता है। मसालो की सुगन्ध भी कम हो हो जाती है।

—आटा रखने का वर्तन सदैव गर्म और सूखे स्थान मे रखना चाहिये। नम आटे की रोटियाँ हलकी नही वनेगी।

—तेल या घी मे कोई चीज तलने से पहिले यदि उसमें कुछ बूद सिरके

की डाल दी जायँ तो चीजे अच्छी तरह तल जायँगी और चीजो के अन्दर चिकनाई नही घुसेगी।

—मसालो को खासकर काली मिर्चों को ढक्कनदार बर्तन मे ही रखना चाहिये, खुला रखने से उनका प्रभाव कम हो जाता है और स्वाद मे भी अन्तर आ जाता है।

—जिस पानी मे चावल पकाये जायँ उसमे यदि एक नीबू का रस या थोड़ा-सा सिरका मिला दिया जाय तो चावल खूब सफेद हो जाते है।

—प्याज, सूरन आदि काटते समय उन पर यदि उबलता हुआ पानी डाल दिया जाय तो वह हाथ नाक आदि मे कम लगता है।

—यदि ठडे पानी मे थोड़ा-सा नमक डाल दिया जाय तो वह पानी को और ठडा कर देगा, परन्तु वही नमक यदि गर्म पानी मे डाल दिया जाय तो वह उसके उबलने मे मदद करेगा।

—रोटी बनाने के आटे में यदि थोडा-सा चावल का आटा मिला दिया जाय तो उसकी रोटियॉ हलकी और शीघ्र पचने वाली बनती है।

—गर्म पानी मे थोड़ा-सा नमक डालकर यदि उसमे झाड़ू थोडी देर रख दी जाय तो उससे उसकी सीके कड़ी हो जायँगी और इस प्रकार झाड़ू भी अधिक समय तक चलेगी।

—बच्चो की बुद्धि और पुष्टि के लिए मीठा एक आवश्यक पदार्थ है। इससे उनकी पाचन क्रिया भी ठीक रहती है। परन्तु अधिक मीठा हानिकारक होता है। इसलिए आवश्यकतानुसार उचित मात्रा मे ही मीठा लाभदायक होता है।

—तरकारी उबालते समय यदि उसके पानी मे थोडा-सा घी या मक्खन डाल दिया जाय तो तरकारी बहुत ही स्वादिष्ठ बनती है। इस प्रकार पानी भी उबल कर नीचे नही गिरता और तरकारी मुलायम हो जाती है।

—यदि कोयले की आग वुझानी हो तो उनको मिट्टी या अन्य किसी तेल में डुवा कर वुझा लीजिये जिससे दूसरी वार आग जलाते समय आसानी से कोयले जलने लगेगें।

—लोहे या पीतल के बर्तनो को चमकाने के लिए बारीक राख पर तारपीन का तेल छिडक कर बर्तनो को रगड़ना चाहिये। इस प्रकार बर्तनो में खूब चमक आ जाती है।

—पीतल की चीजे सिरके मे कपडा भिगोकर रगड़ने से खूब चमकने लगती है।

—यदि सिर मे दर्द हो रहा हो तो कहवे मे नीबू का रस डालकर पीने से दर्द बन्द हो जाता है।

—मिट्टी के तेल का चूल्हा (स्टोव) यदि गदा हो तो गया हो उसे रद्दी कागज से कसकर रगड़ने के बाद तारपीन के तेल मे कपडा तर करके उससे रगड़ने से वह खूब साफ हो जाता है।

—एल्युमीनियम का बर्तन यदि गदा हो गया हो तो एक कपड़े के टुकड़े पर नीबू का रस डालकर उससे रगडने से साफ हो जायगा। बर्तन साफ हो जाने के पश्चात् उसको तुरत गर्म पानी से धो लेना चाहिये नही तो नीबू उसे खा जायगा।

—पत्थर के कोयलो को जलाने से पहिले यदि थोडा-सा कपडा धोने का सोडा मिला पानी छिडककर सुखा ले तो कोयला कम जलता है। एक सेर पानी मे आधा पाव सोडा काफी है।

—यदि दूध फट जाय और वेकार हो जाय तो उसे चाँदी के वर्तन साफ करने के काम मे लिया जा सकता है। दूध को गर्म करके कपडा या ब्रुश से रगड-रगड कर धोने से चाँदी के बर्तन खूव साफ और चमकीले हो जाते है।

—यदि दूध को फाडना हो तो उसमे थोडा-सा सिरका या नीबू का रस निचोड दीजिये। इस प्रकार दूध आसानी से फट जायगा।

—आलू उबालते समय पानी मे यदि थोडा-सा दूध डाल दिया जाय तो आलू का रग और स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

—उबले हुए आलुओ को कभी ढँक कर नही रखना चाहिये। ढकने से वे नम और खराब हो जाते है। उनका स्वाद भी बिगड जाता है। इसलिए उन्हे खुला ही रखना चाहिये।

—यदि दो प्याले, कटोरे या गिलास एक दूसरे के अन्दर बैठकर चिपक जायँ तो उन्हे छुडाने के लिए भीतर के बर्तन मे थोड़ा-सा खूब ठडा पानी भरकर बाहर के बर्तन को गर्म पानी मे डुबो दीजिये। इस प्रकार भीतरवाला बर्तन सिकुडेगा और बाहरवाला बर्तन फैलकर अलग हो जायगा।

—कड़ाही के किनारो पर दूध गर्म करते समय यदि मक्खन या घी लगा दिया जाय तो दूध जल्दी उफनकर नीचे नही गिरेगा।

—जिस स्थानपर चिउँटी अधिक हो वहाँ पानी मे यदि फिटकिरी घोल-कर डाल दी जाय तो चिउँटी भाग जायँगी।

—मक्खन, घी, दूध आदि चीजे हमेशा ढँककर रखनी चाहिये। क्योकि हवा लगने से उनका स्वाद खराब हो जाता है और उनमे गन्दगी भी आ जाती है।

—यदि हरी तरकारियो को अधिक समय तक सुरक्षित रखना हो तो उन्हे किसी अँधेरे स्थान मे रखिये। ऐसा करने से वे जल्दी नही मुर्झाती है और खराब नही होती है।

—मुरब्बा बनाते समय फलो की चाशनी मे यदि एक चम्मच ग्लेसरीन मिला दी जाय तो मुरब्बा अधिक दिन तक चलेगा और मुलायम तथा स्वादिष्ठ होगा, उसकी चीनी भी जमेगी नही।

—चाय का पानी गर्म करने के बर्तनो को जब काम न हो तब उलट कर रखना चाहिये, क्योकि उनमे यदि पानी रह जाता है तो जग लगने का डर रहता है और बर्तन शीघ्र ही खराब हो जाते है।

—यदि ताँबे के वर्तन भीतर से गदे हो जायँ तो उनमे गर्म पानी भरकर थोडी देर तक आग पर चढा देने से साफ हो जाते है। उसी पानी मे यदि नीबू, अमचूर या कोई खटाई डाल दी जाय तो वर्तन और भी साफ हो जायँगे।

—प्याज, सलजम, चुकन्दर, गाजर या आलू को छीलकर बनाने की अपेक्षा उन्हे यदि छिलको सहित बनाया जाय तो वह अधिक पुष्टि-कर और स्वास्थ्यवर्धक होते है। क्योकि इनके छिलको मे शरीर के पोषण करनेवाले कई पदार्थ होते है।

—एल्युमीनियम के बर्तनों को सोडे से साफ नही करना चाहिये। ऐसा करने से बर्तनो मे गड्ढे पड जाते है।

—चाय रखने के डिब्बो मे नारगी का सूखा छिलका डालकर रखने से चाय का स्वाद अच्छा हो जाता है।

—आलू उवालने के पहिले दस-पन्द्रह मिनट तक गर्म पानी मे भिगोकर रक्खे जायँ तो आग पर चढाते ही तुरन्त गल जायँगे।

—चाय या काफी के बर्तनो को बहुत दिनो तक रख छोडना हो तो उनके अन्दर एक टुकडा मिश्री का डालकर रखने से उनमे जग और सील नही लगती है।

—प्रात' उठते ही एक गिलास गर्म पानी मे एक या दो नीबू निचोड-कर पी लिया जाय तो जिगर को ठीक रखता है और पेट साफ रखता है।

—फलो का मुरब्बा वनाते समय उबालने के पानी मे यदि थोडा-सा नमक डाल दिया जाय तो चीनी कम लगेगी और मुरब्बा स्वादिष्ठ वनेगा तथा वह अधिक दिनो तक खराव न होगा।

—फलो को अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए भीगे कपडे मे लपेट कर रखना चाहिये।

—टमाटर जितने वडे और लाल होते है उनकी उतनी ही अच्छी तरकारी वनती है। इनको अधिक समय तक सुरक्षित रखने के लिए ढँक कर रखना चाहिये। हवा लग जाने से ये खराव हो जाते है।

—नारगी यदि दो चार मिनट उवालने के वाद छीली जाय तो उसका छिलका और गूदा आसानी से उतर जाता है।

—यदि कमरो के दरवाजो और खिडकियों के शीशे गन्दे हो गये हों या वार्निशदार चीजो पर चिकनाई के दाग पड़ गये हो तो उनको साफ और चमकदार करने के लिए रेशमी कपडे का एक टुकडा मिट्टी के तेल मे भिगोकर सुखा लीजिये। इसके पश्चात् उस रेशमी कपड़े से उन शीशो और वार्निशदार चीजों को साफ कीजिये। इनकी रगड से वे साफ और चमकदार हो जायँगे।

—यदि किसी कपडे पर दाग लग गया हो तो उसे छुडाने के लिए

ग्लेसरीन को गरम करके कपडे पर लगा दीजिये और दो तीन घटे तक रखा रहने दीजिये। इसके पश्चात् कपडे को ठण्डे पानी और साबुन से धो डालिये। ऐसा करने से कपडे पर से दाग छूट जायगा और कपडा बिल्कुल साफ हो जायगा।

—चमडे पर अडे की सफेदी लगाने से वह बहुत मजबूत हो जाता है और कम घिसता है।

—यदि लोहे के सामान, चाकू, कैंची आदि पर जग लग जाय तो उसे नीबू और प्याज रगडकर छुडाया जा सकता है।

—अगर कोई साधारण तेजाब किसी कपडे पर गिर जाय तो उस पर उसी समय एमोनियाँ का पानी लगा देने से वह जलेगा नही।

—डबलरोटी काटने के चाकू को रोटी काटने से पहिले यदि खूब गर्म पानी मे डालकर गर्म कर लिया जाय तो रोटी बहुत साफ कटती है।

—यदि कपडो का रग अधिक नील लगने के कारण नीला पड गया हो तो इस रग को हलका करने के लिए ठडे पानी मे थोडा-सा सिरका मिला कर कपडो को उसमे थोडी देर तक डूबा रहने दीजिये। इस प्रकार रग हलका पड जायगा।

—किसी रगीन कपडे का रग यदि धोने से उड जाने का डर हो तो पानी मे थोडी सी फिटकिरी मिलाने के पश्चात् उससे धोने से रग नही उडता।

—रेशमी कपड़ो को धोते समय पानी मे यदि एक चुटकी भर नमक मिला दिया जाय तो कपडो का रग हलका नही पडता और कपडा भी मुलायम हो जाता है।

—साटन और कोई चमकदार कपडा धोना हो तो पानी मे थोडा-सा सोहागा मिलाकर उससे धोना चाहिये। इस प्रकार धोने से न तो कपडे की चमक ही जायगी और न कपडा सिकुडेगा ही।

—कपडा रगने से पूर्व रग को फलालेन से छान लेने से रग बराबर एक सा चढेगा और कपडे पर धव्वे न पडेगे।

—फलालेन धोते समय पानी मे दो-एक चम्मच ग्लैसरीन मिलाकर धोने से वह मुलायम और साफ हो जाती है।

—यदि पानी मे थोडा-सा सिरका मिलाकर शीशे साफ किये जायॅ तो शीशे बहुत ही चमकदार हो जाते है।

—कडी मेहनत के पश्चात् यदि गर्म पानी मे थोडा-सा सिरका डालकर उससे नहा लिया जाय तो सारी थकावट दूर हो जायगी।

—नये मोजों को पहिनने से पहिले यदि रातभर थोड़ा नमक मिले पानी मे भिगो लिया जाय और फिर उन्हे धोकर पहिना जाय तो वे अधिक समय तक चलेगे।

—कम्बलो को धोकर सुखाने के पश्चात् यदि किसी पतली छडी से पीट दिया जाय तो उनका ऊन मुलायम हो जायगा और उसमे गर्मी बढ जायगी।

—जले हुए स्थान पर अण्डे की सफेदी लगा देने से फफोले नही पडते।

—अचानक जूते की पालिस समाप्त हो जाय तो जूते पर नीबू का रस घिसने से भी जूते को चमकाकर काम निकाला जा सकता है।

—शीशे को धूप मे नही रखना चाहिये। धूप मे रखने से उसकी कलई खराब हो जाती है और उस पर दाग पड जाते है।

—कपडो पर महीन पिसी हुई फिटकिरी छिडक देने से उनमे कीडे लगने का भय नही रहता है।

—साबुन से सिर धोने के पश्चात् अन्तिम बार थोडे से पानी मे कुछ जैतून के तेल की बूँदे मिलाकर उससे सिर धो लेने से बालो मे खूब चमक आ जाती है।

—ऊनी कपडे धोते वक्त पानी मे यदि थोडा-सा एमोनिया मिला लिया जाय तो उससे कपडे मुलायम बने रहते है।

—स्नानागृह मे यदि पोर्सिलेन की टाइल्स लगी हो और उन्हे साफ करना हो तो तारपीन के तेल से रगडने से साफ हो जायँगी।

—पुरानी किताबो की चमडे की जिल्दे यदि मैली पड गई हो तो अण्डे की सफेदी और दूध बराबर-बरावर मिलाकर कपडा भिगो कर उस पर लगाना चाहिये। सूख जाने के पश्चात् रेशमी कपडे से पोछने पर तथा थोडा-सा लेवेन्डर आयल लगा देने से उनमे नवीनता आ जाती है।

—कपडा धोने के साबुन को कुछ दिन तक रक्खा रहने के पश्चात् प्रयोग मे लाना चाहिये। इस प्रकार साबुन भी कम खर्च होता है और कपडा भी खूब साफ होता है।

—जाडो मे यदि हाथ फटते है तो उन पर थोडा-सा सिरका मल लेने से फटना बन्द हो जाता है।

—यदि कपडे पर लोहे के जग का दाग लग जाय तो नीबू पर नमक डालकर दाग पर रगड़ने से छूट जाता है।

—मोमबत्तियो पर यदि सफेद वार्निश लगाकर सुखा ली जाय तो वह अधिक समय तक जलती है।

—बालो मे बॉधने के फीते ठडे पानी मे साबुन घोल उसके फेन मे डालकर धोने चाहिये और घुल जाने पर किसी चिकनी चीज पर फैलाकर किसी तख्ते वगैरह से ढॉककर सुखा लेने चाहिये। इस प्रकार वे नये के समान हो जायँगे।

—जमीन पर दरी, टाट, मोमजामा आदि बिछाने के पहिले वहॉ लकडी का बुरादा छिड़ककर यदि वे चीजे बिछाई जायँ तो उन पर नमी जल्दी असर नही करेगी और मुलायम होने के कारण बिछी चीजे अधिक समय तक चलेगी।

—बॉस की बनी चीजो को साबुन से नही धोना चाहिये क्योकि इससे उनके फट जाने का डर रहता है। ऐसी चीजे पानी मे नमक मिलाकर धोने से बहुत साफ और अधिक टिकाऊ हो जाती है।

—यदि हिचकी आती हो तो मिश्री के टुकडे या चीनी पर सिरका डालकर खा लेने से बन्द हो जायगी।

—यदि जूता अधिक चर्र-मर्र करता हो तो उसे बन्द करने के लिए नमक मिले पानी मे उसका तला भिगोकर रात भर तिल्ली के तेल मे डुबोकर रख दीजिये।

—यदि जूतो पर कभी-कभी ग्लैसरीन लगा दी जाय तो वे अधिक चलते है और उनका चमडा भी मुलायम तथा मजबूत हो जाता है।

—कपडे पर यदि ताजी स्याही का धब्बा पड़ गया हो तो उस स्थान पर जरा सा नमक छिडककर नीबू का रस टपका दीजिये और थोडा-सा उसे मलकर धोने से स्याही का दाग छूट जायगा।

—जिस पानी मे आलू उबाला गया हो उसमे यदि काले रग का रेशमी कपड़ा धोया जाय तो बहुत ही चमकीला हो जाता है।